

100

ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ МАКАРОН И КРУП

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81 100 лучших блюд из макарон и круп / [сост. Г. С. Выдревич]. - М.: Эксмо; СПб. : Терция, 2009. - 64 с.

Макароны и крупы — не только весьма доступные, но и очень полезные продукты. Из них можно приготовить множество самых разнообразных блюд, и очень простых, и таких, которые изумят даже изысканного гурмана.

Воспользовавшись рецептами из этой книги, вы без труда можете устроить кулинарный праздник и для себя, и для своих близких.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-34301-0

© «Терция», составление, 2009
© «Терция», оформление, 2009
© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

Макароны — один из самых древних и популярных продуктов. Когда, где и кто их придумал, сказать сложно, но в египетских гробницах есть изображения людей, которые делают лапшу, да и ее остатки обнаружили в некоторых саркофагах. Одно из сказаний древних греков повествует, что Вулкан создал машину, которая изготавливала тонкие длинные нити из теста (чем не спагетти?). Римляне брали макароны в военные походы, так как этот продукт не занимал много места, долго хранился и был весьма питательным. По этой же причине макароны очень часто входили в рацион многих путешественников.

По свидетельству историков, до XVI века макароны были деликатесом, ибо их делали из особого сорта пшеницы, да еще и вручную. После XVII века, когда для изготовления этого продукта стали использовать машины, он заметно подешевел.

В Россию секрет производства макарон привез итальянский мастер Фернандо, которого нанял Петр I, а первая макаронная фабрика появилась в Одессе в конце XVIII века.

Толкований происхождения слова «макароны» много, и лингвистических, и легендарных. Прародителями этого названия разные лингвисты считают и итальянский глагол «макаре» — «мять, месить», и греческое прилагательное «макрос» — «длинный», и греческое же «макария» — «кушанье из ячменной муки», а в переносном смысле — «счастье», «благодать». Есть и легенды. Одна из них гласит, что в XVI веке хозяин итальянской таверны Марко Арони, увидев, как его



дочка играет с тестом и сворачивает его в трубочки, придумал лапшу с дырочками. Вот его-то имя и стало названием всеми любимого продукта. Согласно другой легенде спагетти создал маг, который жил в XIII веке, во времена правления императора Федерико II в Неаполе. Правителю, который первым попробовав спагетти, они так понравились, что он распространил эту еду среди подданных.

Качественные макароны — это не только вкусно, но и полезно. В них много сложных углеводов, железа, кальция, белка, витаминов группы В. Кроме того, они не содержат холестерина. Кардиологи уверяют: любителям макарон гораздо меньше грозят сердечные заболевания и повышенное давление. Эти изделия также снимают стресс, поднимают настроение и даже могут помочь сбросить лишние килограммы, так как практически не содержат жиров.

«Правильными» считаются макароны, изготовленные из пшеницы твердых сортов. В них крахмал имеет кристаллическую форму и лучше усваивается. Эти изделия к тому же содержат (кроме всего вышеперечисленного) витамин Е, который принято называть витамином молодости, в них много клетчатки, помогающей очищать организм.

Макаронных изделий — великое множество. *Спагетти* делают из муки, изготовленной из пшеницы твердых сортов, и воды. Они слегка прозрачны, имеют желтоватый оттенок, различную толщину. Очень хороши с традиционными итальянскими соусами. *Яичная лапша* изготавливается из пшеницы твердых сортов или смеси мягких и твердых сортов, воды и яиц (чем больше яиц, тем выше качество). Есть несколько вариантов *лапши*, которую делают из муки грубого помола, полученной из пшеницы, пророщенного зерна, гречи, соевых бобов. Широкую лапшу нередко оформляют в виде гнезд и окрашивают в разные цвета. *Ракушки* — изделия соответствующей формы, которые прекрасно сочетаются с разными соусами и овощами. Есть также *ракушечки* — мелкие ракушки. Они особо хороши в салатах и супах. *Равиоли* — квадратные, круглые или



полукруглые «кармашки», которые можно заполнять различными начинками. *Пластины лазаньи* изготавливают из пшеницы твердых сортов и окрашивают соком шпината. Комбинировать их можно практически с любыми продуктами. Собственно *макароны* длинные гладкие трубочки, которые, прежде чем отварить, разламывают на куски. Можно есть с маслом, с овощами, с мясом, с сыром, соусами и т. д. *Перышки (пенне)* — гладкие трубочки небольшого размера, нарезанные наискосок. Очень вкусны с итальянскими соусами или сыром. *Трубочки* — маленькие спиральки, которые можно есть и с мясом, и с соусами, и в виде запеканок. *Колесики* — изделия соответствующей формы самых разных размеров (самые маленькие — *руотини*). *Улитки* обычно подают с соусами, сыром, овощами, кладут в салаты и супы. *Бабочки (бантики)* — лапша соответствующей формы, окрашенная в разные цвета.

Крупы изготавливают из пшеницы, ячменя, овса, проса, риса, сорго, кукурузы, гречихи, а также из различных бобовых растений. Они легко усваиваются, и поэтому диетологи рекомендуют их как для повседневного, так и для диетического и детского питания.

Из **пшеницы** делают манную и полтавскую крупы, а также крупу «Артек». *Манная крупа* богата белком и крахмалом, в ней мало клетчатки. Ее получают, отсеивая крупу при помоле пшеницы на муку. Если пшеница мягких сортов, получается крупа марки М (непрозрачная, белая, с круглыми крупинками), твердых — марки Т (крупинки ребристые, полупрозрачные, кремовые или желтоватые), из смеси сортов выходит крупа марки МТ (большинство крупинок — белые непрозрачные, остальные — ребристые кремовые или желтые). Манную крупу добавляют в супы, делают из нее клецки, каши, оладьи, запеканки, биточки, котлеты, пудинги, муссы, суфле и т. д. Для каш, оладий, котлет и запеканок лучше использовать марку М, а для сладких блюд и супов — марку Т.

Полтавскую крупу изготавливают из пшеницы, очищенной от зародыша и частично от оболочек. Она по-



хожа на перловую. В зависимости от размера крупинок есть четыре номера крупы — от 1 до 4 (самая мелкая, № 4, обладает самыми лучшими качествами).

Крупу № 1 делают из целых зерен, остальные — из дробленых, которые затем шлифуют. Самую крупную добавляют в супы, из остальных готовят каши, запеканки, биточки и пр.

Крупа «Артек» получается из мелко дробленых зерен, полностью освобожденных от зародыша и частично от оболочек. Из нее варят каши, делают запеканки, биточки и т. п.

Из **ячменя** изготавливают ячневую и перловую крупы. Чтобы получить *ячневую крупу*, ячмень дробят. Так как ее не шлифуют, в этой крупе много клетчатки. Из нее обычно варят каши. *Перловая крупа* выходит из зерен, освобожденных от цветочных пленок и частично от плодовых и семенных оболочек. Ее обязательно шлифуют, а в зависимости от номера (всего их пять) она бывает целой или дробленной. Крупы № 1 и 2 — удлиненные, с закругленными концами, ими заправляют супы, из них варят рассыпчатые каши; № 3–5 — мелкие, шарообразные, используются для вязких каш, запеканок, котлет и др. Мелкая крупа быстрее разваривается и легче усваивается.

Из **пшеса** получается пшено трех видов: дранец, шлифованное и дробленое. *Дранец* — это целые зерна без цветочных оболочек, но с зародышами, плодовыми и семенными оболочками. В этом пшене есть жир, неустойчивый при хранении, поэтому оно нередко обладает горьковатым привкусом. Дранец ярко-желтый, блестящий, в каждой крупинке видно белое пятнышко. Если оно потемнело, крупа испортилась. *Шлифованное пшено* — зерно без цветочных пленок и частично без семенных и плодовых оболочек, а также зародышей. Оно также называется толченым пшеном. Крупинки при кулинарной обработке не деформируются. Такое пшено хорошо усваивается, из него готовят рассыпчатые каши, запеканки и т. д. *Дробленое пшено* быстро разваривается, поэтому годится для жидких и вязких каш, а также биточков.

Крупа из **гречихи** содержит много белков и крахмала, а жир, который в ней содержится, хранится довольно



долго. *Ядрица* — это целые зерна без наружной оболочки беловато-розового цвета, который со временем может приобрести желтовато-коричневый оттенок (на качество это не влияет). Из такой крупы получаются прекрасные рассыпчатые каши. *Продельная крупа* — дробленое, очищенное от оболочки зерно. Прodel может быть крупным и мелким. Из него обычно варят вязкие каши, делают запеканки и биточки. *Смоленская крупа* — тщательно очищенное и очень мелко дробленое зерно, лучше всего подходящее для детского и диетического питания. Из нее готовят те же блюда, что и из манной крупы.

В *овсе* также много белка и крахмала, но он также превосходит все остальные крупы по количеству жира. *Овсяную недробленную крупу* получают из целых зерен, очищенных от грубых оболочек, шлифованных и пропаренных. Ее добавляют в супы, из нее варят каши. *Овсяная дробленая крупа* разделяется на три номера в зависимости от размера крупинок. Она пригодна для супов-пюре, слизистых супов, киселей, каш, биточков. Чтобы получить *овсяные хлопья*, зерна пропаривают, сушат, обрушивают, обрабатывают паром, а затем расплющивают. Хлопья быстро развариваются, из них выходит вкусная быстрая каша. *Толокно* — это овсяная мука из пропаренных и подсушенных зерен. Она содержит очень ценное вещество лецитин (питает нервную систему и мозг, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию токсинов, стимулирует образование эритроцитов и гемоглобина, восстанавливает структуру печени и легких и т. д.). Особенно рекомендуется для детского и диетического питания.

Рис содержит много крахмала и белка, а также немало жира. *Шлифованный рис* — зерна, очищенные сначала от цветочных пленок, а затем, в процессе шлифования — от плодовых и семенных оболочек. Зерна получаются шероховатыми, как бы присыпанными мукой. *Полированный рис* — очищенное зерно, отполированное с помощью специальных машин, благодаря чему оно становится гладким и блестящим. *Дробленый*



рис — побочный продукт обработки риса. Может быть крупным и мелким. *Коричневый рис* — зерно с отрубевой оболочкой. Он полезнее белого риса, потому что питательные вещества (витамины группы В, минералы, клетчатка, фолиевая кислота, фосфор, цинк, медь, йод) преимущественно содержатся в оболочке. Любой рис используют для приготовления первых и вторых блюд, салатов, гарниров, различных фаршей.

Из **кукурузы** вырабатывают крупу и хлопья. В *кукурузной крупе* содержится много углеводов, витамины В₁ и В₂, РР, каротин. Ее используют так же, как и манную. Каша из кукурузной крупы может выводить из организма жир и пестициды, легко усваивается, подавляет гнилостные процессы в кишечнике.

Из таких, казалось бы, простых продуктов, как макароны и крупы, можно приготовить великое множество самых разных блюд на любой вкус. Кроме того, они недороги, и позволить себе от души полакомиться может каждый.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН



Салат из макарон с овощами и ветчиной

500 г макарон, 200 г ветчины, 2–3 моркови, 400 г цуккини, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Для соуса: 0,75 стакана растительного масла, 3 ст. ложки красного винного уксуса, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки сушеного базилика, черный молотый перец, соль.

Воду посолить по вкусу, добавить масло, довести до кипения. Положить макароны. Варить 8–10 мин, откинуть на дуршлаг, промыть, обсушить. Приготовить соус: соединить масло, уксус, лимонный сок, базилик, перец и соль, взбить. Соусом полить теплые макароны, перемешать, накрыть посуду крышкой, поставить в холодильник на ночь.

Морковь и цуккини отварить так, чтобы овощи оставались хрустящими, остудить, очистить, нарезать соломкой. Ветчину нарезать кубиками.

Овощи и ветчину добавить к макаронам, перемешать.



Салат из спагетти с курицей

200 г спагетти, 400 г отварного куриного мяса, 100 г сыра, 2 стручка сладкого перца, 100 г редиса,



4 помидора, 2 яйца, 200 г натурального йогурта, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, соус «Табаско», 0,5 ч. ложки черного или красного молотого перца, соль.

Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды в течение 10–12 мин. Куриное мясо мелко нарезать. Сыр нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Редис нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Каждый помидор разрезать на восемь частей.

Ингредиенты соединить, заправить смесью йогурта, кетчупа, уксуса и соуса табаско, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать луком.



Салат из макарон с салями

250 г мелких макаронных изделий, 50 г салями, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 1 маленький цуккини, 50 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, маслины, соль.

Для соуса: 3–4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка сушеного базилика, 0,25 ч. ложки сушеной душицы, черный молотый перец, соль.

Воду посолить по вкусу, добавить масло, довести до кипения. Положить макароны и варить 8–10 мин. Откинуть на дуршлаг, промыть, обсушить.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Цуккини очистить от кожицы,

нарезать соломкой. Помидоры, сыр и салями нарезать так же. Лук и петрушку мелко порубить.

Ингредиенты соединить, добавить макароны, целые маслины, перемешать.

Приготовить соус. Соединить масло, уксус, измельченный чеснок, базилик и душицу, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, слегка взбить. Соусом полить салат, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и охладить.



Датский салат

100 г макарон, 100 г ветчины, 50–70 г цветной капусты, 0,5 моркови, 25 г корня сельдерея, 1 ч. ложка уксуса, 1–1,5 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, горчица, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Морковь и сельдерей очистить, нарезать кубиками, отварить, откинуть на дуршлаг. Цветную капусту отварить, откинуть на дуршлаг. Ветчину нарезать полосками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью горчицы и уксуса, перемешать, дать настояться. Затем заправить смесью майонеза и растительного масла, перемешать.



Салат из мидий с макаронами

2 кг мидий, 250 г макарон (ракушек), 2 дольки чеснока, 1 помидор, 15 г базилика, 15 г зелени петрушки,



125 мл белого сухого вина, 8 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки винного уксуса, 1 стручок сладкого перца, 1 веточка мяты, 1 ч. ложка сахара, 6 горошин черного перца, молотый кайенский перец, соль.

Мидии вымыть с помощью щетки, удалить усики и бахрому. Чеснок мелко нарезать. Помидор нарезать крупными кубиками. Базилик мелко нарезать. В большой сковороде разогреть 2 ст. ложки масла, обжарить чеснок, добавить помидор, половину базилика, черный перец, сахар и вино. Перемешать. Положить мидии. Тушить на сильном огне 5 мин, после чего удалить нераскрывшиеся раковины. Из раскрытых раковин извлечь мясо. Жидкость, в которой тушились мидии, процедить и прокипятить.

Макароны отварить в подсоленной воде в течение 8 мин, откинуть на дуршлаг, промыть. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Петрушку и мяту мелко нарезать.

Приготовить заправку. Процеженную жидкость соединить с уксусом, оставшимся маслом и всей зеленью. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Соединить макароны, мидии и сладкий перец, полить заправкой, аккуратно перемешать.



Макаронник с грибами

500 г макарон, 400 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 100 г сыра, 2–3 луковицы, 2 яйца, 125 мл молока, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, мелко нарезать, обжарить

в масле. Лук мелко нарезать, обжарить. Добавить грибы, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.



Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями. Положить половину макарон, разровнять. Сверху поместить грибы с луком, разровнять. Накрыть макаронами, посыпать сухарями и сыром, натертым на мелкой терке. Залить смесью молока и яиц.

Запечь в духовке на среднем огне до готовности.



Макароны по-венгерски

500 г макарон, 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 250 мл бульона, 1 стакан сметаны, 0,5 лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать, обжарить с фаршем. Добавить раздавленный чеснок, влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Варить 10 мин. Добавить сметану и лимонный сок. Получившуюся смесь выложить на макароны. Посыпать измельченной зеленью.



Макароны с ягодами

150 г макарон, 600 г свежих ягод, 200 мл сливок, ванилин, сахар.

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Ягоды протереть



через сито или измельчить с помощью миксера, добавить сахар по вкусу, перемешать. Сливки взбить с сахаром и ванилином.

В стеклянный салатник положить половину макарон, на них — ягоды, затем — снова макароны. Накрыть взбитыми сливками.



Макароны с грибами и яйцами

250 г макарон, 100 г шампиньонов, 4 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать, обжарить в маргарине. Грибы очистить, вымыть, нарезать, обжарить с луком.

Яйца взбить, добавить измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Макароны соединить с грибами, залить яичной смесью, запечь в духовке до образования румяной корочки.



Паста-чичи

400 г макарон, 600 г гороха (нута), 100 г нежирной ветчины, 300 г мякоти свинины, 2 крупные луковицы, 2 дольки чеснока, 3 филе анчоуса, 200 г томата-пюре, 3 веточки розмарина, сода, оливковое масло, толченый красный жгучий перец, черный молотый перец, соль.



Горох замочить на ночь в холодной воде с небольшим количеством соды, затем промыть, положить в глиняную посуду, залить водой, добавить розмарин, одну дольку чеснока, посолить. Довести до кипения, убавить огонь. Варить на слабом огне около 2 ч.

Лук нарезать полукольцами, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить томат-пюре, оставшийся розмарин, жгучий перец, одну дольку чеснока, измельченных анчоусов, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне около 10 мин. Получившуюся смесь добавить к гороху.

Ветчину мелко нарезать. Мясо нарезать полосками. Ветчину и мясо добавить к гороху. Накрыть посуду крышкой. Варить на слабом огне 45 мин. Снять с огня, удалить чеснок и розмарин. Опять довести до кипения, положить макароны, накрыть посуду крышкой, варить до состояния «аль денте» (макароны должны быть мягкими снаружи и слегка сыроватыми внутри).



Макаронная запеканка с сосисками

400 г макарон, 300 г сосисок, 50 г корейки, 2 сладких перца разного цвета, 1 долька чеснока, 50 г сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка жира, черны́й молотый перец, соль.

Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Корейку нарезать тонкой соломкой. Чеснок мелко порубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Сосиски нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

Корейку слегка обжарить, добавить чеснок, один сладкий перец, томатную пасту, 2 ст. ложки воды.



Перемешать, прокипятить. Посолить и поперчить по вкусу, положить сосиски, макароны, половину сыра, перемешать.

Смесь выложить в смазанную жиром форму, разровнять, посыпать оставшимся сыром, положить сверху второй перец. Запечь в духовке до готовности.



Макаронная запеканка с яблоками

500 г макарон, 800 г яблок, 4 яйца, 1,5 стакана молока, 2 стакана сахара, 1 ст. ложка топленого масла, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Яблоки мелко нарезать. Макароны соединить с яблоками, добавить сахар, перемешать, выложить в посуду с маслом. Залить смесью молока и яиц. Запечь в духовке на среднем огне до готовности.

К запеканке можно подать сметану.



Макаронная запеканка с беконом

350 г спагетти, 250 г бекона, 1 небольшая луковица, 4 яйца, 125 г сыра, нарезанного ломтиками, 0,5 стакана тертого сыра, 1,6 стакана молока, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки сухого базилика, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде с 1 ст. ложкой масла в течение 6–8 мин, откинуть на дуршлаг, промыть.



Бекон нарезать ломтиками, обжарить в оставшемся масле, пока он не станет хрустящим, обсушить.

Лук мелко нарезать, обжарить в жире от бекона.

Половину спагетти выложить в смазанную маслом форму, сверху положить бекон, на него — лук. Накрыть ломтиками сыра, а затем оставшимися спагетти. Залить смесью взбитых яиц с молоком, тертым сыром, базиликом, мускатным орехом, перцем и солью. Запекать в духовке, разогретой до 180° С, около получаса.



Макаронная запеканка с рыбой

350 г макарон (рожек), 100 г филе анчоусов или соленой хамсы, 150 г сыра, 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, соль, базилик.

Для соуса: 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 5–6 консервированных помидоров без кожицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.

Макароны отварить в течение 10 мин в подсоленной воде с растительным маслом, откинуть на дуршлаг, промыть теплой водой.

Приготовить соус. Лук мелко нарезать, чеснок и помидоры порубить. Масло разогреть, обжарить лук, затем добавить чеснок, помидоры и томатную пасту. Перемешать, накрыть посуду крышкой. Потомить 15–20 мин, а затем снять с огня.

Форму смазать жиром, положить в нее половину рожков, залить соусом, выложить оставшиеся рожки, накрыть их ломтиками сыра. На сыр положить кусочки рыбы и кружочки помидоров, посыпать базиликом. Запекать



в духовке, разогретой до 190° С, в течение 15–20 мин.



Спагетти с соусом бешамель

300 г спагетти, 50 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Для соуса: 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить тертый сыр и масло, тщательно перемешать.

Приготовить соус. Масло растопить, обжарить в нем муку до золотистого цвета. Помешивая, тонкой струйкой влить молоко. Посолить по вкусу. Варить, помешивая, при слабом кипении, в течение 6–7 мин.

Спагетти залить горячим соусом.



Хингоне

250 г макарон (гребешков или бантиков), 250 г мяса, 4–5 долек чеснока, 150 г растительного масла, 125 г майонеза, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Мясо мелко нарезать, посолить и поперчить по вкусу. В небольшую кастрюлю влить масло (толщина слоя — около 3 мм), нагреть его, добавить сахар.

Постоянно помешивая, прогреть сахар до золотистого цвета. Затем положить мясо, измельченный

чеснок, лавровый лист. Довести до готовности на среднем огне.

Макароны отварить в подсоленной воде, соединить с мясом, заправить майонезом.



Спагетти с коньячным соусом

400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 1 луковица, 200 г сметаны, 50 мл коньяка, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Приготовить соус. Лук тонко нашинковать. Яблоко мелко нарезать. Масло растопить, обжарить в нем муку, добавить лук и яблоко, перемешать. Варить на слабом огне около 15 мин. Влить коньяк, перемешать. Когда он выпарится, добавить сметану, перемешать и снять с огня.

Спагетти отварить в подсоленной воде, заправить соусом, посыпать мелко нарезанной ветчиной.



Макароны с каперсами и помидорами

350 г макарон, 4 помидора, 2 дольки чеснока, 20 г каперсов, 50 г хлебных крошек, 1 ст. ложка орегано, 3 ст. ложки оливкового масла, тертый сыр, базилик, соль.

Чеснок мелко порубить вместе с базиликом и каперсами. Добавить нарезанные кружочками помидоры. Выложить в смазанную маслом форму, посыпать крош-



ками и орегано, посолить. Запечь в духовке в течение полчаса.

Сварить макароны «аль денте» (снаружи они должны быть мягкими, внутри — слегка сыроватыми), добавить к запеченным помидорам, посыпать сыром. Запекать еще 5 мин.



Макароны с творогом

250 г макарон, 200 г жирного творога, 150 г копченой корейки или грудинки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Макароны сварить в подсоленной воде с маслом. Корейку или грудинку нарезать кубиками, обжарить.

Макароны выложить в форму, посыпать творогом, полить горячим жиром от корейки или грудинки, а также ее кусочками, залить сметаной, посолить по вкусу. Прогреть в духовке несколько минут.



Макароны с курицей и карри

350 г макарон, 450 г отварной куриной грудки, 1 стакан сметаны, 250 мл куриного бульона, 2 стакана мелко нарезанных помидоров без кожицы, 0,5 стакана мелко нарезанных грибов, 0,5 стакана измельченного обжаренного миндаля, 1 долька чеснока, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка карри, соль.



Чеснок мелко порубить. Лук тонко нашинковать. Сладкий перец очистить от семян и переродок, нарезать тонкой соломкой.

Масло растопить, обжарить в нем лук, чеснок, перец и грибы. Добавить муку и карри. Обжаривать, помешивая, в течение 2 мин на слабом огне. Положить помидоры, перемешать, тушить 5 мин. Влить бульон и сметану. Варить, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить нарезанное куриное мясо, перемешать, тушить еще 5 мин.

Макароны отварить в подсоленной воде, полить смесью с курицей и посыпать миндалем.



Рулет из мяса с макаронами

300 г макарон (рожек), 700 г мякоти говядины, 150 г белого хлеба, 200 мл воды или молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г панировочных сухарей, 1 ст. ложка маргарина, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, заправить маслом, перемешать, накрыть посуду крышкой.

Мясо нарезать, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью кухонного комбайна, добавить размоченный и отжатый хлеб, снова измельчить. Получившуюся массу развести оставшейся от замачивания хлеба жидкостью, посолить и поперчить по вкусу, взбить.

Фарш положить на влажную салфетку, сформовать прямоугольник толщиной 1–1,5 см. С середину положить макароны. Соединить края салфетки так, чтобы края фарша зашли один на другой, фарш зашпатель.

Противень смазать маргарином, положить рулет швом вниз, смазать взбитым яйцом, присыпать суха-



рями, сделать несколько проколов. Запечь в духовке, разогретой до 170° С, в течение 30–40 мин.



Спагетти по-болонски

400 г спагетти, 0,5 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, сок лимона, красный молотый перец, соль.

Для клецек: 250 г мясного фарша, 250 г рубленого мяса, 1 тертая луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Приготовить клецки. Соединить фарш, мясо, лук, яйца, сухари, зелень и сыр, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Сформовать клецки размером с небольшим орех, отварить в подсоленной воде в течение 10 мин.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть. Масло разогреть, добавить томатную пасту, перемешать, снять с огня. Приправить лимонным соком, перцем и солью. Томатную смесь перемешать со спагетти. Подавать с клецками.



Спагетти а-ля Карбонара

400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 150 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана тертого сыра, 3–4 помидора, 2–3 яйца, 2 ст. ложки сливок, соль.

Шпик мелко порубить. Ветчину нарезать маленькими кубиками, помидоры — тонкими кружочками,



шампиньоны — ломтиками. Шпик и ветчину обжарить в небольшом количестве масла, добавить помидоры и грибы, перемешать. Тушить до готовности. Влить смесь яиц со сливками, быстро перемешать, снять с огня.

Спагетти отварить до готовности, заправить маслом и сыром, залить соусом.



Спагетти со свиной

350 г спагетти, 100 г свинины, 1 луковица, 400 г помидоров, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки свиного жира, соль.

Спагетти сварить в большом количестве подсоленной воды, выложить на блюдо, накрыть.

Свиной жир растопить, обжарить в нем мелко нарезанный лук. Мясо нарезать тонкими полосками, обжарить. Помидоры очистить от кожицы, крупно нарезать, добавить к луку и мясу, посолить по вкусу. Готовить, помешивая, 10 мин.

Получившимся соусом полить спагетти, посыпать сыром.



Спагетти по-генуэзски

400 г спагетти, 70 г овечьего сыра, 50 г тертого сыра «Пармезан», 5 долек чеснока, 100 г оливкового масла, 3–4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 20 г свежего базилика, 1 ч. ложка соли.



Приготовить соус. Чеснок порубить, базилик мелко нарезать. Соединить чеснок и базилик, добавить петрушку и соль. Растолочь, добавить овечий сыр и «Пармезан», тщательно перемешать. Влить оливковое масло и с помощью миксера взбить до образования однородной массы.

Отварить спагетти, выложить их в подогретую посуду, залить соусом, перемешать.



Макароны под соусом «Кровавая Мэри»

400 г тонких макарон, 1 долька чеснока, 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки водки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка хрена, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить до готовности. Приготовить соус. Масло подогреть, добавить измельченный чеснок и петрушку, потомить на слабом огне около 0,5 мин. Затем влить томатный сок и водку, положить хрен, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Довести до кипения и прокипятить в течение 0,5 мин.

Макароны залить горячим соусом и перемешать.



Спагетти с тунцом

400 г спагетти, 300 г тунца, 500 г помидоров, 125 г оливкового масла, 2 ст. ложки селедочного, анчоусного или икорного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.



Приготовить соус. Оливковое масло (кроме 2 ст. ложек) разогреть. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, обжарить в масле около 15 мин, посолить и поперчить по вкусу. Оставшееся масло разогреть, обжарить в нем измельченное филе тунца в течение 5 мин, помешивая. Рыбу добавить к помидорам, соединить с селечным маслом и петрушкой, перемешать.

Отварить спагетти, залить соусом, перемешать.



Макароны по-гатски

300 г макарон (гнезд), 200 г мясного фарша, 1 луковица, 0,5 банки консервированной кукурузы, майонез, растительное масло, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Лук мелко порубить, обжарить с фаршем. Добавить макароны, слегка обжарить.

Затем положить кукурузу, потомить, залить все майонезом и прогреть.



Спагетти с анчоусами

350 г спагетти, 50 г сливочного масла, 5 анчоусов, томатный соус, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть теплой водой.

Анчоусы очистить от костей, мелко нарезать, прогреть в растительном масле, поперчить, добавить



немного томатного соуса и сливочное масло, тщательно перемешать.

Получившейся смесью заправить спагетти.



Макароны по-русски

250 г макарон, 1 яйцо, 40 г сливочного маргарина, 300–400 г мясного фарша, 40 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, заправить маслом, добавить яйцо и перемешать. Противень смазать маргарином, выложить половину макарон, разровнять. Сверху поместить фарш, на него положить оставшиеся макароны. Посыпать сухарями, запечь в духовке до готовности.



Макароны с креветками

500 г макарон, 200 г очищенных креветок, 2 дольки чеснока, 2 помидора, 50 г маслин, 100 г сливок, 100 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить «аль денте» (снаружи они должны быть мягкими, внутри — сыроватыми). Креветки отварить.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками.

26 Чеснок и маслины мелко порубить.



Оливковое масло разогреть, обжарить в нем чеснок, добавить креветки и обжарить. Затем положить помидоры и маслины, слегка потушить, влить сливки, посолить и поперчить до готовности, прогреть. Добавить макароны, потомить 2–3 мин.

Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.



Спагетти с анчоусами и тунцом

400 г спагетти, 150 г тунца, консервированного в масле, 4 филе анчоусов, 2 ст. ложки оливкового масла, каперсы, зелень петрушки, базилик, черный молотый перец, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть.

Масло разогреть, положить в него кусочки тунца и анчоусов, добавить измельченную петрушку и базилик, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и прогреть. Получившейся массой заправить спагетти. Готовое блюдо украсить каперсами.



Макароны по-милански

300 г макарон, 150 г свежих грибов, 75 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 250 г томатного соуса, соль.

Грибы очистить, вымыть, посолить, нарезать, потушить в томатном соусе с половиной масла.



Макароны отварить в подсоленной воде, добавить оставшееся растопленное масло и сыр, перемешать, выложить на блюдо. В середине сделать углубление и положить в него грибы.



Макароны по-неаполитански

300 г макарон, 0,5 луковицы, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, тертый сыр, базилик, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть в теплой воде.

Лук нарезать крупными дольками, полить растительным маслом, добавить 30 г сливочного масла, потомить, пока лук не приобретет золотистый оттенок, после этого размять его пестиком, а затем удалить. Помидоры очистить от семян, нарезать ломтиками, положить в масло. Добавить измельченный базилик, посолить и поперчить по вкусу, слегка потушить. Макароны заправить оставшимся маслом и сыром, полить соусом.



Макароны с мидиями по-итальянски

500 г макарон, 1 кг помидоров, 1 банка консервированных мидий (или 500 г свежих отварных мидий), 1–2 дольки чеснока, 3–4 ст. ложки оливкового масла, соль.

28 Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры очистить, мелко нарезать,

соединить с маслом и чесноком. Варить на слабом огне, пока смесь не превратится в густую кашу. Посолить. Добавить мидии и макароны, перемешать, проварить еще в течение 5–6 мин.



Макароны с сырным соусом

400 г макарон, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 100 г маслин без косточек, 250 г томатной пасты, 100 г тертого сыра, 100 мл сливок, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде с растительным маслом.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, вымыть, нарезать соломкой. Разогреть сливочное масло, потушить в нем сладкий перец и маслины в течение 3 мин. Добавить томатную пасту, перемешать, тушить еще 1–2 мин. Постоянно помешивая, влить сливки и всыпать сыр. Потомить на слабом огне в течение нескольких минут, посолить и поперчить по вкусу.

Макароны заправить соусом и перемешать.



Макароны с белой фасолью по-алжирски

500 г макарон (звездочек), 250 г сухой белой фасоли, 2 луковицы, 3–4 помидора, 3 яйца, 100 г раститель-



ного масла, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, воду сменить, фасоль припустить. Помидоры пропустить через мясорубку. Лук крупно нарезать.

Помидоры и лук обжарить в растительном масле, посолить и поперчить по вкусу, добавить 500 мл воды, всыпать фасоль. Варить на слабом огне до готовности фасоли.

Макароны отварить на пару, сбрызнув небольшим количеством растопленного сливочного масла. Готовые макароны заправить сливочным маслом.

Макароны соединить с фасолью, перемешать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками, выложить на макароны.



Макароны с сардинами

350 г макарон, 300 г сардин, консервированные помидоры, растительное масло, чеснок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Сардины очистить, выпотрошить, промыть, удалить головы и хвосты, тушки нарезать. Чеснок подрумянить в горячем растительном масле, извлечь, а в масло положить куски сардин. Обжарить их в течение 5 мин, затем разбавить размятые помидоры и мелко нарезанную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Готовить еще в течение 5 мин.

Макароны полить соусом с сардинами и сразу же

30

подать.

Консервированные помидоры можно заменить мелко нарезанными свежими помидорами.



Макароны с курицей в пряном соусе по-алжирски

500 г макарон (звездочек), 1 средняя курица, 1 головка чеснока, 1 луковица, 1 стручок жгучего перца, 1 ст. ложка растительного масла, толченая гвоздика, молотый кориандр, тертый мускатный орех, молотая корица, черный молотый перец, молотая паприка, соль.

Курицу выпотрошить, натереть солью, дать настояться в течение 5 мин, затем тщательно вымыть и нарезать порционными кусками. Куски сложить в кастрюлю, посыпать тертым луком, толченым с солью чесноком, черным перцем, корицей, кориандром, гвоздикой, мускатным орехом, кусочками жгучего перца. Добавить масло. Обжарить в течение 10 мин, переворачивая куски. Затем влить воду, ввести паприку. Тушить около получаса (до готовности курицы). После этого курицу извлечь, а в жидкость, в которой она тушилась, всыпать макароны. Варить в течение 20 мин.

Готовые макароны выложить на блюдо, обложив кусками курицы.



Макароны по-венециански

400 г макарон (пенне), 200 г говяжьей печени, 2 луковицы, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, уксус, соль.



Лук мелко нарезать, подрумянить в смеси сливочного и оливкового масла, влить 125 мл горячей воды, накрыть посуду крышкой, потомить несколько минут. Затем положить нарезанную ломтиками печень, сбрызнуть ее уксусом, посолить, посыпать измельченной зеленью. Прогреть.

Макароны отварить в подсоленной воде, выложить на блюдо, полить соусом с печенью и сразу же подать.



Макароны в молочно-масляном соусе

400 г макарон (пенне), 80 г сливочного масла, 125 мл молока, 1 бутон гвоздики, 5–6 листьев шалфея, тертый сыр, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде. Масло растопить, добавить листья шалфея, слегка прогреть, влить молоко, положить гвоздику. Довести смесь до кипения, положить в нее макароны. Прогреть в течение нескольких минут на слабом огне. Готовые макароны посыпать тертым сыром.



Макароны с грудинкой

400 г макарон (пенне), 100 г копченой грудинки, 1 банка консервированных помидоров без кожицы, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка свиного жира, 1 стручок красного жгучего перца, черный молотый перец, соль.



Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок порубить. Свиной жир разогреть и обжарить в нем лук и чеснок. Добавить нарезанную кубиками грудинку, слегка подрумянить. Затем положить измельченные помидоры и мелко нарезанный жгучий перец, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовить на сильном огне, помешивая, пока соус не загустеет.

Макароны отварить в подсоленной воде, полить горячим соусом и посыпать тертым сыром.



Макароны с лососем

400 г макарон (пенне), 50 г копченого лосося, 1 помидор, 25 г сливок, 3 ст. ложки растительного масла, тертый сыр, молотый мускатный орех, соль.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Масло разогреть, положить помидоры и рыбу, перемешать. Тушить в течение 10 мин, затем влить сливки, добавить мускатный орех, посолить по вкусу. Довести соус до кипения и снять с огня.

Макароны отварить в подсоленной воде, залить соусом, перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.



Макароны с бараниной по-туниски

500 г макарон, 500 г баранины, 30 г соленого сливочного масла, 100 г оливкового масла, 100 г гороха нут (или турецкого гороха), 1 луковица, 2 ст. ложки томатной



пасты, 1 ст. ложка аджики, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Горох вымочить в холодной воде. Мясо нарезать небольшими кусками, посолить и поперчить по вкусу. Лук мелко нарезать.

Оливковое масло разогреть, обжарить в нем лук и мясо, добавить томатную пасту, аджику, красный перец, перемешать. Всыпать горох, снова перемешать, залить водой. Тушить на слабом огне до готовности мяса и гороха. После этого мясо извлечь, в соус влить 1 л воды, довести до кипения, положить макароны. Варить на сильном огне в течение 20–25 мин, посолить по вкусу, добавить сливочное масло. Снять с огня, дать настояться.

На готовые макароны выложить куски мяса.



Макароны по-словацки

400 г макарон (рожков), 250 г свежих грибов, 100 г свежего несоленого свиного сала, 2–3 луковицы, 0,3 стакана белого сухого вина, 0,3 стакана тертого сыра, растительное масло, зелень, соль.

Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой, остудить.

Лук мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сало нарезать небольшими кубиками. Сало обжарить, добавить лук и грибы, перемешать, обжарить. Влить вино, посолить по вкусу. Тушить около получаса.

Разогреть растительное масло, положить в него **34** макароны, добавить горячий грибной соус, зелень.

При необходимости досолить (можно добавить приправы по вкусу). Аккуратно перемешать, прогреть. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.



Макароны с телятиной в томатном соусе по-алжирски

1 кг макарон (рожков), 200 г телятины, 1 луковица, 5 долек чеснока, 2 помидора, 3 моркови, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1 веточка чабреца, аджика, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок мелко порубить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Мясо посолить и поперчить по вкусу, посыпать луком и чесноком, полить растительным маслом. Добавить аджику, помидоры. Обжарить в течение 10 мин, помешивая. Влить 1 л воды, добавить томатную пасту, чабрец, лавровый лист, морковь. Тушить около получаса, помешивая, пока подлива не загустеет. (По желанию можно добавить 1 ч. ложку сахара.)

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, залить подливой и сразу же подать.



Спагетти в чесночно-томатном соусе

300 г спагетти, 1 крупный помидор, 1 средняя луковица, 4–5 долек чеснока, 50 г тертого соленого сыра, 4–5 ст. ложек оливкового масла, соль.



Лук и чеснок мелко порубить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать.

Масло разогреть, обжарить в нем лук и чеснок, добавить помидоры. Потушить, помешивая, пока соус не превратится в однородную массу.

Спагетти отварить в подсоленной воде, полить соусом, аккуратно перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.



Спагетти с лососем, красной икрой и маком

250 г спагетти, 150 г лосося холодного копчения, 3 ч. ложки красной икры, 1,5 ч. ложки мака, 450 мл сливок, 150 мл водки, 1 маленькая луковица, 3 ч. ложки измельченной зелени, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Спагетти отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Рыбу нарезать маленькими кубиками. Лук мелко нарезать. Рыбу с луком обжарить в масле, добавить мак, влить водку, поджечь. Когда огонь погаснет, влить сливки, перемешать, довести до кипения. Положить спагетти, перемешать, прогреть, снять с огня. Спагетти выложить на блюдо, украсить зеленью и красной икрой.



Макароны с овощами

250 г макарон (бантиков), 1 баклажан, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 4 поми-



дора, 20 г базилика, 1 ст. ложка винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Баклажан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, вымыть, нарезать колечками. Лук нарезать колечками. Чеснок мелко порубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Базилик вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Баклажан, лук, сладкий перец и чеснок положить в форму, полить маслом, посолить и поперчить по вкусу. Запечь в духовке, изредка помешивая, в течение полчаса.

Помидоры соединить с базиликом, полить уксусом, выдерживать в течение 10 мин.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг (0,25 стакана отвара сохранить), смешать с запеченными овощами, добавить отвар. Сверху положить помидоры с базиликом. Прогреть в духовке в течение 5–7 мин.

БЛЮДА ИЗ КРУП



Рисовая каша с сыром и томатным соусом

1 стакан риса, 0,5 стакана томатного соуса, 30–40 г тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, обсушить. Масло растопить, положить в него рис и, помешивая, подрумянить его. Затем влить разогретый томатный соус, всыпать сыр, тщательно перемешать и снять посуду с огня.



Рис с грибами и орехами

1,3 стакана длиннозерного риса, 250 г свежих грибов, 0,3 стакана ядер фундука, 0,3 стакана миндаля, 0,3 стакана орехов пекан, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

38 Рис перебрать, промыть, залить 3–4 стаканами воды, довести до кипения, накрыть посуду крышкой,



варить около 15 мин (не перемешивая). Слить воду, промыть рис в холодной воде.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Орехи порубить. Лук мелко нарезать.

Сковороду разогреть, влить в нее половину масла и обжарить рис в течение 2–3 мин, постоянно перемешивая. Переложить в подогретую посуду. В сковороду влить оставшееся масло и обжарить в нем лук до золотистого оттенка. Добавить грибы и обжаривать еще в течение 2 мин, после чего положить орехи. Обжаривать еще около 1 мин. Затем положить рис, немного обжарить, посолить по вкусу. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной петрушкой.



Каша «Княжеская»

0,5 стакана риса, 0,5 стакана гречневой крупы, 0,5 стакана пшена, 0,5 стакана ячневой крупы, 1 стакан тыквы с кожицей, натертой на крупной терке, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 стручка сладкого перца, 2 свеклы, 0,5 стакана панировочных сухарей, 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить от кожицы и вымыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить. Огурец и помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками.

Кастрюлю смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Положить в нее свеклу, затем всыпать пшено, далее уложить морковь, рис, помидоры и перец,



на них — гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Сверху положить тыкву. Слои можно расположить в другом порядке. Главное, чтобы слой овощей перемежался слоем крупы.

Влить в кастрюлю горячую подсоленную воду, довести все до кипения, а затем варить в течение 15–20 мин. Снять посуду с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 мин.

Посуду с готовой кашей опрокинуть на блюдо и нарезать порционными кусками, как пирог.



Рис с манго

1 стакан риса, 1 плод манго, 1 ч. ложка топленого масла, бадьян, кумин, гвоздика, корица, кардамон.

Масло разогреть, обжарить в нем бадьян, кумин, гвоздику, кусочек корицы и кардамон, взятые в одинаковых пропорциях. Выложить рис, обжарить, помешивая, затем залить водой и потушить до готовности. Целые пряности извлечь, добавить нарезанную кубиками мякоть манго, перемешать.

Можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.



Рисовая каша с тыквой

1 стакан риса, 1 л молока, 1 кг тыквы, соль.

40 Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать кубиками, залить молоком. Варить до полуготов-



ности. Рис промыть в горячей воде, добавить к тыкве, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и варить до готовности риса и тыквы.



Кеджери с лососем

250 г риса, 1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 2 яйца, 2 стакана воды, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, молотый кайенский перец, соль.

Рыбу очистить от кожи и костей, размять вилкой. Рис положить в сотейник, залить водой, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой, довести воду до кипения на сильном огне. После этого уменьшить огонь и тушить в течение 20 мин, пока вся вода не выкипит, а рис не станет мягким. Положить сверху рыбу, прогреть.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле в течение 15 мин, постоянно помешивая. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки порубить, желтки растереть, слегка прогреть.

Рис с рыбой выложить на подогретые тарелки, посыпать луком, белками, желтками и измельченной зеленью.



Ячневая каша с салом

2,5 стакана ячневой крупы, 100 г внутреннего свиного или бараньего сала, 1 ч. ложка соли.



Сварить крутую ячневую кашу на подсоленной воде. Сало нарезать маленькими кусочками, обжарить до образования шкварок. Горячее сало со шкварками влить в кашу, перемешать. Поставить в духовку на слабый огонь на 30–40 мин.



Манная каша

0,5 стакана манной крупы, 5 стаканов молока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Молоко довести до кипения. Непрерывно помешивая, всыпать тонкой струйкой крупу. Варить на слабом огне, помешивая, в течение 10–15 мин, пока каша не загустеет. Добавить сахар и соль, перемешать. Готовую кашу заправить маслом.



Овсяные котлеты

1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 200 г сливочного масла, 3 луковицы, 2 плавленых сырка, 2 дольки чеснока, 1 стакан молотых сухарей, 2–3 яйца, мука, черный молотый перец, соль.

Крупу залить холодной водой, довести до кипения. Положить половину масла, варить на среднем огне до готовности.



Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве масла. Лук, плавленые сырки и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить сваренную овсянку, сухари и яйца, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, обжарить на оставшемся масле с двух сторон.



Манная каша по-венгерски

4 ст. ложки манной крупы, 1 л молока, 250 мл сливок, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки любых фруктов из варенья, 2 ст. ложки рома или коньяка, соль.

Фрукты мелко порубить, залить ромом или коньяком. Сахар растопить на горячей сковороде. Молоко прокипятить с небольшим количеством соли, залить им сахар, тщательно перемешать. Всыпать крупу. Варить, непрерывно помешивая, пока каша не загустеет.

Готовую кашу разделить на порции и остудить. Сливки взбить с сахарной пудрой, выложить на кашу. Украсить фруктами, сбрызнуть ромом или коньяком, в котором вымачивались фрукты.



Рис с йогуртом

2 стакана длиннозерного риса, 700 мл воды, 240 мл йогурта, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ч. ложка семян горчицы, 0,75 ч. ложки семян фенхеля, 2 стручка жгу-



чего перца, 1 ч. ложка свежего тертого имбиря, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соли.

Рис промыть, залить холодной водой, вымочить в течение 15 мин, откинуть на сито и обсушить.

Топленое масло разогреть, положить в него семена горчицы. Накрыть посуду крышкой и держать на огне, пока семена не перестанут трещать. После этого добавить семена фенхеля, мелко нарезанный жгучий перец и имбирь, быстро перемешать. Затем положить рис и, помешивая, обжарить его в течение 1–2 мин, пока зерна не станут прозрачными. Влить воду, добавить соль, перемешать и довести до кипения. Накрыть посуду крышкой. Варить на очень слабом огне около 20 мин.

Минут за пять до готовности добавить йогурт и сливочное масло, быстро перемешать вилкой. Снова накрыть посуду. Варить, пока зерна не набухнут и рис не впитает большую часть жидкости. После этого снять крышку, потомить рис еще 2–3 мин, чтобы испарилась лишняя влага.



Перловая каша с крапивой

100 г перловой крупы, 400 мл воды, 250 г свежей крапивы, 0,5 луковицы, 20 г сливочного масла, соль.

Крупу промыть сначала теплой, а затем горячей водой, залить холодной водой и вымочить в течение 3 ч.

Крапиву перебрать, вымыть. Лук мелко нарезать, подрумянить в небольшом количестве горячего масла.

Воду довести до кипения, положить крапиву, варить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить, мелко нарезать. Отвар крапивы довести до кипения, поло-



жить в него крупу, посолить, варить до готовности. Минут за пять до конца приготовления положить лук, крапиву и оставшееся масло. Готовую кашу укутать и дать ей упреть в течение 2 ч.



Манная каша, запеченная с фруктами

0,5 стакана манной крупы, 3 стакана молока, 2–3 яблока (или 2–3 груши, или 7–8 абрикосов, или 7–8 слив), 3 яйца, 4–5 ст. ложек сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, хлебные крошки.

Яблоки или груши очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. (Абрикосы или сливы вымыть, очистить от косточек, разрезать пополам.)

Молоко довести до кипения, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Сварить кашу, заправить ее сливочным маслом, добавить яйца, перемешать, остудить. Фрукты растереть с сахаром, добавить в кашу, перемешать.

Форму смазать маслом, присыпать сухарями. Выложить в нее слоями кашу, пересыпая слои сахаром. Верхний слой посыпать сахаром. Подрумянить в духовке.



Каша «Боярская»

210 г пшени, 1–2 ст. ложки изюма без косточек, 3 стакана молока, 150 г сливочного масла, 45 г сахара, 1 яйцо, соль.

Пшено тщательно вымыть. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Крупу и изюм всыпать в горшочек,



залить горячим молоком, посолить по вкусу, добавить сахар, перемешать. Накрыть посуду крышкой, поставить в духовку. Минут за 10–15 до готовности положить масло и взбитое яйцо, перемешать.



Каша «Янтарная»

200 г пшена, 2–3 яблока, 600 мл молока, 100 мл воды, 25 г сахара, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны.

Крупу тщательно вымыть, залить горячим молоком и сварить кашу. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить сиропом, приготовленным из воды и сахара, припустить.

В кашу положить яблоки вместе с сиропом, растопленное масло и сметану, тщательно перемешать. Переложить смесь в горшочек, довести до готовности в духовке.



Манная каша с шоколадом

100 г манной крупы, 1 л молока, 125 г тертого шоколада, 60 г молотых ядер миндаля, 3 яйца, 5 ст. ложек сахара.

Молоко подогреть, всыпать в него крупу, шоколад и миндаль. Варить, помешивая, пока каша не загустеет.

Яйца растереть с сахаром, поставить смесь на слабый огонь и взбивать, пока не образуется однородная густая масса. Остудить.



Манную кашу соединить с яичной массой, перемешать. Получившуюся смесь выложить в форму и остудить. Готовую кашу нарезать порционными кусками.



Пшенная каша с черносливом

1 стакан пшена, 0,5 стакана чернослива без косточек, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2,5–3 стакана воды.

Пшено перебрать, тщательно вымыть, залить двумя стаканами воды и сварить кашу.

Чернослив вымыть, залить горячей водой и отварить.

В кашу положить чернослив, заправить ее сливочным маслом и тщательно перемешать.



Пшенная запеканка по-украински

350 г пшена, 1 кг свежих грибов, 100 г копченого бекона, 1,5–2 луковицы, мята, сливочное масло или сало, соль.

Грибы очистить, вымыть, крупно нарезать. Бекон нарезать кубиками. Грибы обжарить с беконом на масле или сале около 2 мин. Добавить нарезанный лук, перемешать и жарить еще 1–1,5 мин.

Пшено тщательно вымыть, всыпать в кипящую воду. Варить около 45 мин, помешивая, затем добавить смесь грибов с беконом, посолить по вкусу, перемешать.



Получившуюся смесь выложить в форму. Запекать в духовке, разогретой до 180° С, в течение 45 мин — 1 ч. Готовая запеканка должна быть сухой и хрустящей.

Готовое блюдо посыпать измельченной мятой.



Каша из овсяных хлопьев

2 стакана овсяных хлопьев, 5 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Молоко довести до кипения, всыпать хлопья. Варить, помешивая, в течение 10–15 мин, пока каша не загустеет. Посолить, перемешать, поставить в разогретую духовку и потомить. Готовую кашу заправить маслом.

К каше можно подать сахар, варенье, молоко.



Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена, 500 г тыквы, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Пшено тщательно промыть, прокалить на сухой сковороде и залить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, залить ее кипящим молоком и сварить на медленном огне до полной готовности.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. Когда тыква даст сок, поставить на слабый огонь. Варить, пока тыква

не станет мягкой. Тыкву соединить с пшенной кашей, посолить по вкусу и довести до кипения.



Сладкая пшеничная каша

250 г крупы из пшеницы, 1,1 л молока, 0,5 стакана жирных сливок, 2 яичных желтка, 0,25 стакана коричневого сахара, 0,5 ч. ложки молотой корицы, измельченная шелуха мускатного ореха, соль.

Довести до кипения большое количество воды, всыпать пшеницу. Уменьшить огонь до слабого, накрыть посуду крышкой и варить около получаса, пока крупа не размякнет. Отвар слить (сохранить), влить молоко и сливки, посолить по вкусу, добавить сахар, корицу, немного шелухи. Варить в течение 20–30 мин, пока не испарится практически вся жидкость. Время от времени помешивать.

Желтки взбить. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой 0,5 стакана пшеничного отвара. Получившуюся смесь влить в кашу, перемешать и проварить еще примерно 5 мин.



Кирчи

250 г длиннозерного риса, 200 г бобов мунг или гороха, 0,5 кочана цветной капусты, 4 средних помидора, 2 стручка свежего жгучего перца, 4 средних клубня картофеля, 1,5 л воды, 3 ст. ложки топленого или растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки семян кумина, 1 ч. ложка молотого кумина, 2 ч. ложки свежего тертого имбиря (или 1 ч. ложка молотого сухого имбиря), 0,25 ч. лож-



ки асафетиды, 2 ч. ложки куркумы, 3 ст. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ч. ложки соли.

Горох или бобы перебрать и промыть вместе с рисом. Обсушить. Помидор и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Жгучий перец очистить от семян, нарезать.

Топленое или растительное масло разогреть, обжарить в нем семена кумина, жгучий перец и имбирь в течение 1 мин, затем добавить молотый кумин и асафетиду, перемешать, жарить несколько секунд. Положить картофель и цветную капусту. Обжарить, помешивая, в течение 4–5 мин. После этого добавить горох или бобы и рис. Жарить еще 1 мин, помешивая. Влить воду, посолить, положить куркуму и помидоры. Довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь, накрыть посуду крышкой. Варить в течение 30–40 мин (бобы мунг варятся дольше, горох — меньше). В процессе приготовления несколько раз перемешать. Полить растопленным маслом и лимонным соком. Варить на слабом огне, пока не впитается вся жидкость. Поперчить и быстро перемешать.

Асафетида — травянистое растение, по вкусу напоминающее чеснок. Ее добавляют к блюдам из бобовых, так как она является средством от метеоризма. Заменяет в блюдах лук и чеснок. Обладает очень резким запахом.



Коричневый рис с морковью

1 стакан коричневого риса, 2,5 стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 4 дольки чеснока, 1 крупная морковь, кинза, соль.



Рис залить двумя стаканами холодной воды, довести на сильном огне до кипения. Уменьшить огонь, накрыть посуду крышкой. Варить, пока рис не впитает всю воду.

Морковь очистить, вымыть, натереть на средней терке. Чеснок раздавить. Разогреть масло, обжарить в нем чеснок, добавить морковь, влить 0,5 стакана воды, перемешать. Тушить, помешивая, пока морковь не станет мягкой.

Соединить рис и морковь, посолить по вкусу, перемешать. Готовое блюдо посыпать измельченной кинзой.



Рис с репчатым луком

300 г риса, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 1–2 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль.

Лук нарезать колечками, обжарить в горячем масле. Добавить рис. Обжаривать, помешивая, пока рис не приобретет золотистый оттенок. Залить горячей водой, накрыть посуду крышкой. Варить до готовности.

Готовое блюдо посыпать сыром.



Плов с горбушей

1,5 стакана риса, 250 г филе горбуши, 2 средние моркови, 2 средние луковицы, 2–3 шт. чернослива без косточек, 2–3 шт. кураги, 1 ч. ложка изюма без косточек, 3–5 долек чеснока, 4–6 ст. ложек растительного масла, 2–2,5 стакана воды, соль.



Рыбу нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Рис промыть.

Чернослив и курагу вымыть, нарезать. Изюм вымыть.

Глубокую толстостенную посуду разогреть, влить масло, положить морковь и лук. Пассеровать, пока лук не станет прозрачным. Добавить рыбу, всыпать рис, влить воду, посолить по вкусу. На сильном огне довести до кипения, добавить чернослив и курагу, перемешать. Варить, не перемешивая, до готовности риса. В конце приготовления (минут за 7–8) положить неочищенный чеснок.

Из готового плова удалить чеснок.



Тушеный рис

250 г риса, 0,5 луковицы, сало, зелень петрушки, соль.

Сало мелко нарезать, растопить, всыпать рис, добавить лук и мелко нарезанную зелень, обжарить. Влить столько горячей воды, чтобы она полностью закрыла рис. Посолить, извлечь лук. Тушить на слабом огне, пока рис не впитает всю жидкость.

К готовому рису можно подать томатный соус.



Плов с грибами

52 2 стакана риса, 400 г свежих грибов, 3–4 моркови, 3–4 луковицы, растительное масло, зелень, соль.



Грибы очистить, вымыть, нарезать, обжарить в масле. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, обжарить вместе с измельченным луком. Рис отварить до готовности.

Все ингредиенты соединить, перемешать, слегка потомить.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Рис с зеленым горошком

250 г риса, 100 г консервированного горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Рис слегка обжарить в масле, отварить. Горошек слегка потушить с маслом на слабом огне.

Ингредиенты соединить, перемешать вилкой. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Плов по-сирийски

0,3 стакана риса, 150 г бараньей лопатки или грудинки, 1 небольшая луковица, 25 г зелени, 1 ст. ложка бараньего жира, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 0,3 стакана воды, молотая корица, красный молотый перец, соль.

Рис промыть и отварить. Мясо нарезать небольшими кусками, отбить. Лук мелко порубить, обжарить на бараньем жире, соединить с мукой, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Добавить мясо, влить воду, положить томат-пюре и связанную пучком зелень. Заправить



корицей, перемешать. Тушить на слабом огне до готовности мяса. Зелень извлечь. На блюдо положить мясо, вокруг разложить рис.



Котлеты из гречневой крупы с мясом

100 г гречневой крупы, 100 г отварного мяса, 0,25 луковицы, 1 яйцо, сливочное масло, панировочные сухари, соль.

Гречу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить, обжарить в масле. Яйцо взбить.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить с двух сторон в масле.



Рис со сладким перцем

250 г риса, 3–4 стручка сладкого перца, 2–3 помидора, 1 луковица, зелень, красный молотый перец, соль.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать.

Перец потушить вместе с луком, добавить помидоры, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Положить промытый рис, залить горячей водой так, чтобы она



едва покрывала продукты. Тушить на слабом огне до готовности риса. При необходимости добавить немного воды.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.



Рис с овощами

200 г риса, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 огурец, сливочное масло, лимонный сок, лавровый лист, шафран, тертый имбирь, красный молотый перец, соль.

Помидор вымыть, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, вымыть, нарезать соломкой. Огурец вымыть, нарезать соломкой.

Рис перебрать, вымочить в холодной воде в течение 15–20 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить.

Сливочное масло растопить, положить в него шафран, имбирь и перец, обжарить. Добавить сладкий перец и огурец, обжарить. Всыпать рис, перемешать, залить подсоленной горячей водой, добавить помидоры и лавровый лист. Снова перемешать, довести до кипения. Накрыть посуду крышкой, варить до готовности.

Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком.

Овощи можно варьировать по желанию.



Каша «Дубинушка»

0,5 стакана риса, 0,5 стакана гречневой крупы, 0,5 стакана пшена, 2 луковичы, 3 моркови, 3 стручка сладкого перца, 5 помидоров, 50 г сливочного масла, вода,



0,5 стакана панировочных сухарей, зелень петрушки, соль.

Крупы перебрать и промыть. Лук мелко порубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить слоями крупы и овощи, чередуя их по вкусу. Залить все подсоленной горячей водой. Довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь до среднего, варить в течение 15–20 мин. Снять посуду с огня, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку на 20 мин.



Каша по-витебски

1 стакан гречневой крупы, 8 клубней картофеля, 1,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Картофель очистить, вымыть, отварить до готовности, протереть через сито, развести теплым молоком. В получившуюся смесь всыпать промытую крупу, слегка посолить, перемешать. Поставить в духовку на средний огонь на 30–40 мин.

Готовую кашу полить растопленным маслом.



Рис с грибами по-восточному

56 *250 г риса, 100 г свежих или консервированных грибов, 1 луковица, 1–1,5 стакана белого сухого вина, 2–*



3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки тертого сыра, мясной бульон, соль.

Грибы мелко порубить. Масло разогреть, обжарить в нем измельченный лук и промытый рис. Потушить, помешивая, пока зерна не станут прозрачными. Влить вино, довести до кипения. Добавить грибы, перемешать, залить горячим бульоном. Варить, постоянно помешивая, на слабом огне до готовности риса. По мере необходимости добавлять бульон (готовое блюдо не должно быть сухим).

Готовый рис посыпать тертым сыром.



Рис с бананами по-венесуэльски

160 г риса, 2 банана, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Сварить рассыпчатый рис в подсоленной воде, обсушить. Бананы очистить, нарезать кружочками, обжарить в масле, соединить с рисом, аккуратно перемешать. Поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью.

Рис можно подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу либо рыбе.



Биточки из гречневой крупы

1 стакан гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 100 г творога, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 0,5 стакана тол-



ченных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Воду довести до кипения, всыпать крупу. Варить в течение 30–50 мин. В густую теплую кашу положить творог, яйца и сахар, перемешать. Из получившейся массы сформовать биточки, обваливать их в сухарях, обжарить в масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Биточки можно подать как самостоятельное блюдо (со сметаной) или как добавление к борщу, рассольнику.



Плов по-милански

170 г риса, 140 г свежих шампиньонов, 2 помидора, 70 г швейцарского сыра, 300 мл мясного бульона, 50 г сливочного масла, 200 г томатного соуса, соль.

Рис припустить в бульоне с половиной масла так, чтобы он получился рассыпчатым. Грибы вымыть, отварить, нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиками, обжарить в оставшемся масле. Рис соединить с грибами и помидорами, посолить по вкусу, перемешать. Запекать в духовке в течение 20 мин. Готовое блюдо посыпать тертым сыром. Томатный соус подать отдельно.



Гречневая каша, запеченная с грибами

58 *150 г гречневой крупы, 250 г шампиньонов, 1 маленькая луковица, 60 г сливочного масла, 500 г смета-*

ны, 4 яйца, 50 г сыра, 1 ст. ложка жира, черный молотый перец, соль.



Воду довести до кипения, положить половину масла, всыпать крупу, сварить рассыпчатую кашу.

Грибы очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать кольцами. Грибы и лук соединить, добавить оставшееся масло, влить немного воды, посолить и поперчить по вкусу. Тушить до готовности.

Противень с высокими бортами смазать жиром, выложить половину каши, разровнять. Сверху положить грибы, разровнять. Накрыть оставшейся кашей, снова разровнять. Залить сметаной, взбитой с яйцами и солью, посыпать тертым сыром. Запечь в горячей духовке до образования румяной корочки.



Гурьевская каша (вариант 1)

0,5 стакана манной крупы, 500 мл молока, 0,5 стакана измельченных грецких орехов или цукатов, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 10 абрикосов, сахарная пудра, молоко для пенек, соль.

Молоко довести до кипения, посолить по вкусу. Помешивая, всыпать тонкой струйкой крупу. Сварить вязкую кашу, слегка остудить. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром, белки взбить. В кашу ввести сначала желтки, а затем белки. Орехи обжарить на сливочном масле и добавить в кашу. Перемешать.

Приготовить пенки. Молоко влить в сотейник, поставить в разогретую духовку. Снимать пенки по мере их образования.



Глубокую сковороду с толстым дном смазать маслом, выложить в нее половину каши, разровнять. На кашу положить абрикосы без косточек, накрыть их пенками. Сверху выложить оставшуюся кашу, разровнять, посыпать сахарной пудрой, прижечь раскаленным ножом так, чтобы на поверхности образовались полосы. Поставить в духовку и запечь до образования золотистой корочки.

Готовую кашу можно посыпать орехами и украсить фруктами.



Гурьевская каша (вариант 2)

1,25 л сливок, 0,5 стакана манной крупы, 500 г лещины (кедровых, грецких), 10 ядер горького миндаля, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана клубничного, земляничного или вишневого варенья, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 зерно кардамона, 0,25 ч. ложки молотого бадьяна.

Все орехи очистить, залить крутым кипятком, выдержать 2–3 мин, снять кожицу. Ядра обсушить и истолочь в ступке с теплой водой (1 ч. ложка воды на 1 ст. ложку орехов).

Сливки вылить в плоскую чугунную эмалированную сковороду, поставить в нагретую духовку. Снимать образующиеся поджаренные пенки и складывать их в отдельную посуду (нужно собрать 12–15 пенок).

На оставшихся сливках (если их осталось очень мало, можно взять молоко) сварить густую манную кашу, добавить орехи, сахар, масло, растертые пряности (кроме бадьяна) и перемешать.

В огнеупорную эмалированную посуду с высокими бортами положить немного каши слоем не более



1 см, сверху положить пенку. Добавить еще один слой каши (тонкий), на него — пенку. Выкладывать, пока не кончатся пенки. В предпоследний слой положить немного варенья и бадьян. Поставить посуду в прогретую духовку на слабый огонь и выдержать 10 мин.

Посуду вынуть, кашу залить оставшимся вареньем. Подавать в этой же посуде.

Кардамон можно заменить 3–4 ч. ложками молотой лимонной цедры или 2 ч. ложками молотой корицы.



Каша «Пуховая»

2 стакана гречневой крупы, 4 стакана молока, 2 стакана сливок, 2 яйца, 5 яичных желтков, 40 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара.

Крупу перетереть с сырыми яйцами, выложить на противень, разровнять, высушить в духовке. Из крупы сварить рассыпчатую кашу на молоке, добавить масло, перемешать, остудить, а затем протереть через сито.

Сливки вскипятить с сахаром, остудить. Желтки взбить, соединить со сливками, перемешать. Получившуюся смесь поставить на слабый огонь и прогреть, помешивая, пока она не загустеет. Кашу разложить по тарелкам, полить сливочным соусом.



Ризотто

400 г риса, 2 моркови, 20 г зеленого лука, 1 маленькая луковичка, 300 г зеленого горошка, 100 г раститель-



ного масла, 500 мл мясного бульона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности.

Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый и репчатый лук мелко нарезать.

Рис соединить с репчатым луком, прогреть в масле. Влить бульон, морковь и зеленый лук, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить в течение 15 мин. Добавить зеленый горошек, снова перемешать и прогреть еще в течение 10 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Рис с фруктами по-итальянски

150 г риса, 500 г любых свежих фруктов, 500 мл молока, 100 мл сливок, 30 г сливочного масла, 200 г сахара, 30 г сахарной пудры, 2 яичных желтка.

Фрукты нарезать кусочками, засыпать сахаром, влить немного воды и проварить.

Рис сварить в воде до полуготовности, влить горячее молоко и варить до готовности. Остудить до 50° С, положить яичные желтки, масло и сахарную пудру. Тщательно перемешать. Получившуюся массу разложить по бокалам, сверху положить кусочки фруктов. Остудить.

Вместо свежих фруктов можно использовать консервированные.

СОДЕРЖАНИЕ



| | |
|------------------------------|----|
| <i>Предисловие</i> | 3 |
| Блюда из макарон. | 9 |
| Блюда из круп | 38 |

100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ МАКАРОН И КРУП

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: phtercia@post.ru

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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями
обращаться в ООО «Дип pocket» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. 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: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы
и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-
ский 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, сайт: 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:** Филиал ООО «РДЦ-Самара»,
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 «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс (044) 495-79-80/81. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», 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

Подписано в печать 03.03.2009.
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10000 экз. Заказ № 9862.

Отпечатано в ОАО «Тулская типография».
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.