

# БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

***Очень просто!***



ББК 36.997  
Б 71

Составитель *К. В. Силаева*

Б 71      Блюда из баранины / Сост. К. В. Силаева. — М.:  
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

Баранина по сравнению с другими видами мяса содержит значительно меньше холестерина. Возможно, этим объясняется крайне редкое заболевание атеросклерозом у народов, употребляющих в основном баранину. Это мясо отлично сочетается со всеми продуктами, из баранины готовят первые, вторые блюда и разнообразные закуски.

С особенностями приготовления блюд из баранины знакомит наша книга.

ISBN 978-5-699-02638-8

© «Терция», составление, 2007  
© «Терция», оформление, 2007  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

**[www.infanata.org](http://www.infanata.org)**

## Предисловие

Мясо, в частности баранина, — один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Наряду с полноценными белками, оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

В продажу баранина поступает развесная, фасованная и в виде полуфабрикатов.

Развесное мясо продается остывшим, охлажденным или мороженым, фасованное и полуфабрикаты — только охлажденными.

Полуфабрикаты особенно удобны для вторых блюд, на приготовление которых уходит буквально несколько минут. Полуфабрикаты представляют собой порции мяса, по большей части без костей, подготовленные главным образом для жаренья.

Бараньи туши обычно рубят на 9 частей. Лучшие из них (первый сорт) — задняя ножка и почечная часть. Ко второму сорту относятся лопатка, грудинка, корейка, пашинка; к третьему сорту — шейка, рулька и голяшка.

Окорок, корейка, почечная часть очень хороши для жаренья как небольшими (тонкими), так и большими кусками. Лопаточную часть и грудинку целесообразно использовать для супов или для рагу и плова, нарезав небольшими кусочками.

Остальные части пригодны только для приготовления супов или фарша.



Полуфабрикаты из баранины — это мелкие порционные куски (шашлык, рагу и др.).

Баранина легко сочетается с различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями, которые можно использовать как для приготовления того или иного блюда из баранины, так и в качестве гарнира.

Для блюд из запеченной баранины прекрасно подходят гарниры из отварных овощей (картофеля, моркови, репы, консервированного или отварного зеленого горошка, кукурузы, стручковой фасоли), а также отварного риса.

Для блюд из тушеного мяса часто используются картофель, морковь, репа, лук — как правило, эти овощи предварительно обжаривают, а затем тушат вместе с мясом.

К мясу, зажаренному целым куском, подаются жареный картофель, картофельное пюре, гречневая или пшенная каша, а также всевозможные салаты из свежих овощей, маринованные ягоды и фрукты, квашеная капуста, огурцы.

К мясу, зажаренному порционными кусками, подаются как свежие, так и консервированные овощи, приготовленные в масле или в молочном соусе, пюре из овощей, картофель в различных видах, жареные помидоры, кабачки, грибы; к свинине, кроме того, — тушеная капуста, а к баранине — фасоль в томате или масле.

# СУПЫ



## Суп из баранины с рисом

600 г баранины, 2,5–3 л воды, 2 небольшие моркови, 3–4 ст. ложки риса, 1 большая луковица, 50–60 г бараньего жира или сливочного маргарина, 1–1,5 ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину вымыть, обсушить и нарезать по 2–3 куска на порцию. Потом положить их в сковороду с разогретым бараньим жиром или маргарином (25–30 г), слегка поджарить и переложить в эмалированную кастрюлю. Залить горячей кипяченой водой, поставить на огонь и варить до готовности мяса.

Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Спассеровать до золотистого цвета в оставшемся жире или маргарине, добавить муку и продолжать пассеровать еще 2–3 мин. Потом положить в бульон и варить при слабом кипении до готовности овощей.

Готовый суп процедить через сито (мясо нужно выложить в отдельную посуду), снова влить в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Потом добавить по вкусу соль и перец.

Отдельно в подсоленной воде отварить промытый рис. Когда рис будет готов, откинуть на дуршлаг и обсушить. В тарелки разложить отварной рис, положить



мясо, залить горячим бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки.



### **Суп из баранины по-шотландски**

650–700 г баранины с косточкой, 2 небольшие моркови, 1 репа, 1 небольшой корень сельдерея, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки перловой крупы, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, душистый перец горошком, соль по вкусу.

Баранину вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. Когда она закипит, аккуратно удалить пену и посолить. Затем положить 1 очищенную и вымытую луковицу (целиком). Варить в течение 1 ч на слабом огне.

Морковь, репу, оставшуюся луковицу, корень сельдерея очистить, тщательно вымыть и нарезать маленькими кусочками. Положить в бульон вместе с вымытой и предварительно ошпаренной перловой крупой. Варить на среднем огне до готовности крупы.

Готовое мясо вынуть из супа (суп с огня не снимать), удалить из него кости. Разрезать мясо на небольшие кусочки и снова положить их в слабо кипящий суп. Добавить соль, душистый перец горошком, посыпать измельченной зеленью петрушки и варить еще 2–3 мин.



### **Суп из баранины с овощами и перловой крупой**

**6** 1,5–2 л мясного или куриного бульона, 500 г отварной баранины, 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 луко-



*вицы, 2 брюквы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 2 корня сельдерея, 3—4 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или зеленого лука, по 0,5 ч. ложки сушеного тмина и соли, черный молотый перец по вкусу.*

Перловую крупу вымыть, залить водой и замочить на 30—40 мин.

В большой кастрюле разогреть оливковое масло. Очистить, вымыть и нарезать лук, помешивая, обжарить его в разогретом масле до мягкости. Добавить вымытую и нарезанную кусочками баранину, влить горячий бульон и довести все до кипения. Затем убавить огонь до среднего и варить в течение 10 мин, периодически снимая образующуюся пену.

Брюкву, морковь, картофель и корень сельдерея вымыть и очистить. Вместе с бараниной подготовленные овощи нарезать маленькими кубиками. Положить все в кастрюлю с обжаренным луком, добавить размоченную перловую крупу, тмин, соль и перец. Варить, не накрывая крышкой, до мягкости перловой крупы.

Подавать к столу, посыпав измельченной петрушкой или зеленым луком.



### Острый суп-гуляш с бараниной

*1 кг баранины (пашины), 3 луковицы, 4 клубня картофеля, 4 ст. ложки растопленного свиного жира, 2 сладких красных или зеленых перца, 1 большой зубчик чеснока, 1 стручок свежего или сушеного острого красного перца, 3 помидора, 1,5—2 л воды, мясной бульон, семена тмина, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и нарезать на маленькие кусочки. Положить их в миску, посыпать солью



и перемешать руками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и поджарить в глубокой толсто-стенной кастрюле с разогретым свиным жиром до золотистого цвета, после чего добавить к нему подготов-ленное мясо. Тушить под крышкой примерно 30 мин. Когда жидкость испарится, долить немного воды или мясного бульона.

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными куби-ками и добавить к мясу измельченный чеснок, тмин, целый стручок острого перца. Залить все горячей кипяченой водой и поставить на средний огонь.

Как только гуляш закипит, огонь убавить и положить в кастрюлю вымытый, очищенный и нарезанный соломкой сладкий перец, а также вымытые и нарезанные дольками помидоры. Снова накрыть гуляш крышкой и готовить до тех пор, пока не сварится картофель.

Подавать к столу горячим, с пшеничным или ржаным хлебом.



### **Суп-харчо из баранины**

600 г бараньей грудинки (с костями), 2,5–3 л воды, 2 лу-ковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3–4 помидора, 2 слад-ких красных перца, 30–40 г сливочного или топленого масла, 10 горошин душистого перца, 0,5 головки чеснока, 2 ст. ложки риса, лавровый лист, 1 стручок острого красного перца, хмели-сунели, соль по вкусу.

Баранью грудинку вымыть, обсушить, разрубить по-перек на небольшие куски и разрезать их вдоль ребер на маленькие куски.

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть  
**8** и нарезать небольшими ломтиками. В сковороде ра-





зогреть сливочное или топленое масло и обжарить в нем до золотистого цвета подготовленные корни и лук. Переложить их в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить вариться на небольшой огонь.

Когда все продукты хорошо разварятся, добавить пропущенные через мясорубку помидоры, а еще через 3–4 мин — очищенный, вымытый и нарезанный тонкими полосками сладкий перец и промытый рис. Варить до мягкости риса.

За 4–5 мин до готовности супа положить в кастрюлю лавровый лист, растолченные горошины душистого перца, очищенный, вымытый и растолченный чеснок. Можно добавить стручок острого перца и хмели-сунели.



### **Суп из баранины с рисом и яичными желтками**

*500 г баранины (мякоти целым куском), 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1 большая луковица, 4–5 ст. ложек риса, 3–4 яичных желтка, 4 ст. ложки несливочного (натурального) йогурта (по необходимости его можно заменить нежирной сметаной), 0,5 лимона, соль по вкусу.*

Вымытое мясо, а также очищенные, вымытые и нарезанные крупными ломтиками морковь, корни петрушки и сельдерея и лук положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить до готовности мяса. Затем мясо выложить в отдельную посуду. Бульон процедить и снова вылить в кастрюлю и поставить на средний огонь.

Рис тщательно промыть, положить в закипевший бульон, убавить огонь до слабого и добавить в бульон нарезанное мелкими кусочками отварное мясо.



Яичные желтки взбить с йогуртом (или сметаной), добавить сок половины лимона и, продолжая взбивать, соединить с супом. Хорошо перемешать его, снять с огня и сразу же подавать.



### Бозбаши

500 г баранины, 2 л воды, 50 г бараньего сала, 2–3 луковицы, 1,5–2 ст. ложки риса, 40 г зелени петрушки (в пучке), 1–2 ст. ложки измельченной зелени кинзы или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Положить их в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Потом аккуратно снять образовавшуюся при кипении пену, добавить очищенный, вымытый и нарезанный лук, растолченный в крупу рис, закрыть кастрюлю крышкой и варить до полной готовности мяса.

Перед окончанием варки положить в бульон вымытый и обсушенный пучок зелени петрушки, а также очень мелко нарезанное сало.

Перед тем как снять суп с огня, добавить измельченную зелень петрушки или кинзы, перец и соль по вкусу.



### Шурпа из баранины

600–700 г баранины (с косточкой), 2,5–3 л воды, 100 г бараньего сала или топленого масла, 3–4 клубня картофеля, 3–4 луковицы, 4 помидора или 3 ст. ложки

*томатной пасты, 1 стручок острого красного перца, по 20 г зелени укропа и кинзы, 1–2 яблока, лавровый лист, соль по вкусу.*



Баранину вымыть холодной водой, положить в большую кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. Когда она закипит, аккуратно удалить пену и посолить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками и положить в кипящий на слабом огне бульон за 10–15 мин до готовности мяса.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, хорошо подрумянить в сковороде с разогретым салом или топленым маслом. Добавить туда же вымытые и нарезанные дольками помидоры (томатную пасту) и яблоки, предварительно очищенные от кожуры. Тушить под крышкой 5 мин, потом переложить смесь в суп. Добавить стручок острого красного перца, а также вымытую и обсушенную зелень укропа и кинзы (целым пучком). Варить до мягкости овощей. За 3–5 мин до готовности шурпы положить в нее лавровый лист и посолить по вкусу.



### **Летний суп из баранины со стручковой фасолью**

*500 г баранины, 2–2,5 л воды, 3 луковицы, 2–3 помидора, 0,5 упаковки (225 г) замороженной стручковой фасоли, 2 кисло-сладких яблока, 40 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Потом мясо вынуть, а бульон тщательно процедить и снова вылить в кастрюлю.



Лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Разогреть в сковороде сливочное масло и тушить в нем измельченный лук до мягкости.

Потом положить туда кусочки вареной баранины, все перемешать и слегка обжарить. Добавить вымытые и мелко нарезанные помидоры, потушить в течение 10 мин.

Потом переложить смесь в слабо кипящий бульон и варить 5–6 мин. Затем всыпать туда нарезанные кусочками стручки замороженной фасоли, черный молотый перец и соль. Через 1–2 мин добавить в суп вымытые, очищенные от кожуры и семян и нарезанные дольками яблоки. Варить до готовности.

Подавать суп горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью**

*1,5 л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 0,5 упаковки (225 г) замороженной стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, 1–2 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 3–4 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и сварить до готовности. Потом мясо вынуть, а бульон процедить. В сковороде разогреть масло, подрумянить в нем мясо и выложить его в кастрюлю с кипящим процеженным бульоном.

Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Обжарить их в сковороде с разогретым маслом или жиром, снятым с бульона. В кипящий суп добавить вымытые и нарезанные баклажаны, помидоры, очищенный от

## Блюда из баранины

семян и нарезанный соломкой сладкий перец, замороженную фасоль (ее можно нарезать небольшими кусочками) и варить суп до готовности овощей. За 2–3 мин до окончания варки добавить в суп измельченную кинзу, очищенный, вымытый и растолченный с солью чеснок.



### Суп из баранины с луком

*500 г жирной баранины, 200 г репчатого лука, несколько веточек кинзы, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранину вымыть, обсушить и нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрывала мясо, и варить на слабом огне до полуготовности, периодически снимая образующуюся при варке пену. Когда мясо будет готово, вынуть его, а бульон процедить и снова вылить в кастрюлю.

Лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Затем положить его в сковороду, разогретую со сливочным маслом, и обжарить до золотистого цвета. Потом добавить туда же мясо и тушить еще 10–12 мин. Мясо залить процеженным бульоном, положить перец, соль, вымытую и нарезанную зелень кинзы, довести до кипения. Подавать суп горячим.

# ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА



## Жареная маринованная баранина

*2 кг бараньего окорока, 50–60 г сливочного или топленого масла, белые панировочные сухари, соль по вкусу.*

*Для маринада: по 1 стакану 3%-ного уксуса и белого полусухого вина, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сока крыжовника, по 1 небольшому корню петрушки и сельдерея, по 20 г зелени сельдерея и петрушки, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2 бутона гвоздики, 5–6 горошин душистого перца, вода, соль по вкусу.*

Приготовить маринад следующим образом. Уксус смешать с вином (по желанию можно немного разбавить водой), положить гвоздику, душистый перец, очищенные, вымытые и крупно нарезанные лук, корни сельдерея и петрушки, очищенный чеснок целыми зубчиками.

Поставить на средний огонь и довести до кипения, затем охладить. Влить сок крыжовника, масло, посолить и все хорошо перемешать.

Залить приготовленным маринадом вымытый и обсушенный бараний окорок, оставить под грузом на 5–6 ч. Потом обсушить, натереть солью и выложить на противень, смазанный маслом. Поставить его в духовку, разогретую до 180° С, и жарить, каждые 10 мин поливая мясо выделившимся соком. Когда мясо будет готово, обсыпать его сухарями и поставить в духовку еще на 8–10 мин.

Потом нарезать его широкими ломтями и полить оставшимся на противне мясным соком.

Подавать с гречневой кашей, жаренной с луком, или с отварным картофелем.



### **Шашлык из баранины с кабачками**

*1,5 кг баранины (мякоти), 4–5 небольших молодых кабачков, 2,5 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками и посолить. Нанизать, чередуя, мясо и кабачки на шампуры и положить их на мангал. Когда шашлыки слегка подрумянятся, снять их с мангала, остудить, посыпать перцем, обмазать взбитыми с небольшим количеством соли и маслом яйцами, снова положить на мангал и поджарить до готовности мяса.

В качестве гарнира можно подать жареный картофель или овощной салат.



### **Шашлык из баранины с овощами**

*1–1,5 кг баранины, 4 луковицы, 3–4 помидора, 2 небольших баклажана, 0,5 стакана растительного (желательно оливкового) масла, 10–12 небольших белых грибов (по возможности), белое полусухое вино.*

Приготовить маринад, как описано в рецепте «Жареная маринованная баранина» (с. 14), и выдержать



в нем вымытое, обсушенное и нарезанное небольшими кусками мясо в течение 5–6 ч.

Лук, помидоры и баклажаны очистить, вымыть, обсушить и нарезать крупными ломтиками. Белые грибы очистить, вымыть и разрезать вдоль на половинки. Потом нанизать их, чередуя с кусками мяса и овощами, на шампуры. Смазать мясо оливковым или подсолнечным маслом и выложить шампуры на мангал. Через каждые 3 мин сбрызгивать их вином. Жарить до готовности мяса.



### Шашлык из баранины по-турецки

600 г баранины, 150 г шпика, 3–4 луковицы, 100 г помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки крупно нарезанной зелени петрушки, 300 г длиннозернового риса, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 3%-ный уксус, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими ломтиками толщиной не более 3 см. Чеснок и 3 луковицы очистить и вымыть. Чеснок порубить, лук нарезать тонкими кружками. Мясо посолить, перемешать с чесноком, растолченным душистым и черным перцем. Сбрызнуть уксусом и уложить в миску слоями, перекладывая их луком, накрыть крышкой и оставить на 2–3 ч в холодном месте.

Приготовить рис. Для этого в кипящую воду (ее объем должен превышать объем риса вдвое) опустить хорошо промытый рис и дать воде закипеть. Потом положить туда мелко нарезанную и поджаренную на масле луковицу, томатную пасту, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Убавить огонь до минимума и варить до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость.





Снять с огня, перемешать, поставить в разогретую до 200° С духовку и запечь до готовности.

Шпик нарезать тонкими ломтики, вымытые помидоры – толстыми кружочками. Ломтики баранины нанизать на шампур, перемежая кружочками помидоров и лука. Поместить их на решетку в разогретую до 200–210° С духовку и жарить в течение 25–30 мин.

На подогретое блюдо высыпать горкой рис, на него положить шашлык (не снимая мясо с шампуров), посыпать зеленью.



### **Шашлык из рубленой баранины по-абхазски**

*1 кг баранины, 4 луковицы, 5 ст. ложек пшеничной муки, 2 яйца, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть и обсушить. Лук очистить, вымыть, разрезать на четвертинки и пропустить вместе с мясом через мясорубку.

Добавить яйца, соль, перец и все тщательно перемешать. Сформовать маленькие плотные колбаски, нанизать их на шампуры, присыпать мукой и жарить в разогретом до 200° С гриле в течение 20–25 мин.

К этому блюду желательно подать салат из кислого граната с луком.



### **Классический шашлык из баранины**

*1 кг баранины, 200 г курдючного сала, 2–3 луковицы, 4 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка*

## Блюда из баранины



*соли, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка черного или красного молотого перца.*

Мякоть баранины вымыть, обсушить и нарезать вместе с салом маленькими кусочками. Посыпать их солью, перцем, кориандром, хорошо перемешать руками. Добавить вымытый, очищенный и мелко нарубленный лук, уксус и все хорошо перемешать. Поместить в эмалированную посуду, придавить сверху грузом, накрыть марлей и поставить в прохладное место на 1 сутки.

Потом нанизать мясо на шпажки (по 5–6 кусочков), перемежая его салом.

Жарить мясо над горящими углями, поворачивая его через 2–3 мин, до образования румяной корочки.

При подаче на стол снять мясо со шпажек и выложить на блюдо. Гарнировать можно большим количеством свежей зелени, кольцами репчатого лука, свежими помидорами и огурцами, листьями салата.



## Шашлык по-кавказски

*1 кг молодой баранины (корейки), 4–5 луковиц, сок 1 лимона, 3–4 зубчика чеснока, черный и красный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить, нарубить на кусочки примерно по 30–35 г. Положить в глиняную посуду, посолить, поперчить и хорошо перемешать руками. Добавить очищенный, вымытый и натертый на крупной терке лук, очищенный и мелко нарубленный чеснок, снова перемешать, сбрызнуть соком лимона и поставить в холодное место на 6–8 ч.

Затем нанизать кусочки мяса на шампуры и жарить на углях, часто поворачивая шампуры.



К этому шашлыку принято подавать много зелени (кинзы, петрушки, базилика, эстрагона), зеленый лук с луковичками и дольки лимона, маслины или оливки, гранатовый сок или красное вино.



### Баранья грудинка в сухарях с томатным соусом

600 г баранины (грудинки), 2 луковицы, по 1 небольшому корню петрушки и сельдерея, 3–4 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 40 г маргарина или бараньего жира, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для томатного соуса: 2,5 стакана мясного бульона, 1–1,5 стакана томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 1 большая луковица, 0,5 ст. ложки сахара, сок лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грудинку вымыть, залить водой и отварить с очищенными и вымытыми корнями петрушки, сельдерея и луком. Потом охладить, нарезать на порционные куски. Посыпать солью и перцем, обвалить в сухарях, смочить во взбитых с солью яйцах и снова запанировать в сухарях. Обжарить во фритюре до золотисто-коричневого цвета, затем поместить в разогретую до 160–180° С в духовку и довести до готовности (10–12 мин), потом выложить на блюдо и полить растопленным маслом.

Отдельно подать томатный соус, приготовленный следующим образом. Муку поджарить в масле до светло-золотистого цвета, охладить и развести бульоном.

В другой сковороде разогреть масло, выложить туда очищенные, вымытые и нарезанные корни петрушки, морковь, лук и томатную пасту. Тушить на слабом огне в течение 25–30 мин, заправить сахаром, соком



лимона, перцем и солью. Потом процедить и растереть с маслом.



### Отбивные на косточках со смородиновым соусом

8 отбивных из баранины на косточке, 0,5 ч. ложки сушеной зелени петрушки, кинзы или сельдерея, 2 небольших помидора, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для смородинового соуса: 1 ч. ложка растительного масла, 1 луковица, 0,25 стакана джема из красной смородины, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка острого соевого соуса, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Отбивные вымыть, обсушить и слегка отбить. Зелень, черный перец и соль хорошо перемешать и натереть получившейся смесью мясо.

Помидоры вымыть и разрезать на половинки. Положить кусочки мяса и помидоры на решетку и жарить в разогретом до 200° С гриле в течение 10–12 мин.

Приготовить смородиновый соус. Поджарить в разогретом масле очищенный, вымытый и мелко нашинкованный лук, добавить джем, уксус, соевый соус, перец, соль и воду. Перемешать, довести до кипения и снять с огня.



### Кебаб

2,5 кг молодой баранины, 3 небольшие луковицы, 500 г зеленого лука с луковицами, 400 г зеленого чеснока, веточки базилика, кинзы и эстрагона, черный молотый перец, соль по вкусу.



Мясо вымыть, обсушить, разрубить на небольшие куски вместе с косточками и хрящами и выложить в эмалированную посуду.

Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать толстыми кольцами. Переложить ими мясо, посыпать солью и перцем, поместить под гнет и поставить в холодное место на 3–4 ч.

Затем нанизать мясо, чередуя с луком, на шампуры и обжарить над раскаленными углями, переворачивая шампуры каждые 2–3 мин.

К готовому кебабу подать очищенные, вымытые и обсушенные зеленый лук с луковичками, чеснок и пряную зелень. Все это нужно разложить на пучки, чтобы в каждом было по 2–3 веточки каждого сорта зелени, одному стеблю чеснока и по два пера зеленого лука.



### **Отбивные из баранины по-бретонски**

*6 отбивных на косточках, 3 большие луковицы, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 стакан мясного сока, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г пшеничной муки, панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу.*

В миске взбить 1 яйцо с солью, перцем и 1 ст. ложкой холодной воды.

Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить и хорошо обвалять в муке. Потом, обмакнув в яичную смесь, запанировать в сухарях. В сковороде разогреть на среднем огне масло (50–60 г) и обжаривать в нем отбивные по 8–10 мин с каждой стороны. Готовые отбивные выложить на подогретое блюдо и держать в теплом месте.

Очищенный и нарезанный лук положить в разогретое сливочное масло (20–30 г) и потомить до мяг-



кости на слабом огне, не давая зарумяниться. Как только лук будет готов, влить в него так называемый «мясной сок», приготовленный следующим образом. В сковороду, где жарились отбивные, налить 1 стакан воды, деревянной ложкой или лопаткой соскоблить все, что прилипло ко дну, и вскипятить.

Перемешать получившийся «мясной сок» с луком и поддержать на среднем огне, чтобы выкипела жидкость. Яичные желтки смешать со сметаной, добавить к луку с мясным соком, посолить, поперчить и перемешать. Поставить на слабый огонь и слегка прогреть, не давая закипеть. Готовым соусом полить отбивные и сразу же подавать на стол.



#### Отбивные из баранины с ветчиной и мингалем

*4 отбивные из баранины, 50–60 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 150 г ветчины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан полусухого белого вина, 5–6 зубчиков чеснока, 1 лимон, 0,5 стакана очищенного тертого миндаля, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Чеснок очистить, разрезать вдоль пополам и опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, подрумянить с мелко нарезанным луком в разогретом масле на слабом огне. Когда лук станет прозрачным, посыпать его мукой, помешать, прожарить еще 1–2 мин, затем влить вино и воду.

Чеснок размять в пюре, с вымытого и обсушенного лимона срезать цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Чеснок и цедру добавить к ветчине и луку, посолить, поперчить и прогреть в течение 15 мин. Добавить натертый на мелкой терке миндаль и готовить еще 5–7 мин.

В сковороде разогреть на среднем огне масло (50–60 г) и обжаривать в нем отбивные по 8–10 мин с каждой стороны. Готовые котлеты поместить на подогретое блюдо, сверху полить горячим соусом и сразу подать к столу.



### **Соте из баранины**

800 г баранины (мякоти), 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, сушеный тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу.

В сотейнике разогреть растительное и сливочное масло, опустить в него вымытую, обсушенную и нарезанную мелкими кусочками баранину. Посыпать молотым тимьяном и обжаривать на сильном огне 8–10 мин, периодически перемешивая мясо деревянной лопаткой. Посолить и поперчить.

Когда мясо будет готово, сбрызнуть его уксусом, перемешать, переложить в подогретое блюдо и посыпать зеленью. Подавать на стол сразу же.



### **Пряная баранина в сухарях на гриле**

1,5 кг баранины, 1 стакан белого вина, 2 моркови, 1 луковица, 2–3 бутона гвоздики, 2 зубчика чеснока, 30 г зелени петрушки, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 стакан панировочных сухарей, 1 л воды, черный молотый перец, соль по вкусу.



Мясо вымыть, удалить из него кости и сухожилия, нарезать крупными кусками. Морковь очистить, вымыть, нарезать толстыми кружочками.

Луковицу очистить, вымыть и воткнуть в нее гвоздику. Чеснок очистить и разрезать вдоль пополам.

Баранину положить в глубокую кастрюлю вместе с морковью, луком, чесноком, залить холодной кипяченой водой, добавить вино, посолить, поперчить, положить вымытую и обсушенную зелень петрушки. Поставить на сильный огонь, дать вскипеть, убавить огонь до слабого и варить в течение 1,5 ч. Готовое мясо вынуть и обсушить.

Яйцо взбить с 3 ст. ложками растительного масла, горчицей, солью и перцем. Каждый кусок мяса сначала обмакнуть в яичную смесь, потом обвалить в панировочных сухарях и хорошо подрумянить со всех сторон в сковороде с оставшимся разогретым маслом. (По желанию мясо можно обжарить в гриле.) Выложить на подогретое блюдо и сразу же подать к столу.



### Баранина с алычой

500 г баранины, 100–130 г животного жира или сливочного масла, 3–4 луковицы, 0,5 ст. ложки пшеничной муки, 300 г алычи, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть, нарезать крупными кусками и натереть солью и перцем. В глубокой толстостенной кастрюле или гусятнице сильно разогреть жир (60 г), положить туда мясо и жарить его до образования хрустящей румяной корочки.

**24** Лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Обвалять их в пшеничной муке, посолить и поджарить



в сковороде с оставшемся разогретым жиром или маслом. Алычу вымыть, ошпарить, обсушить и удалить косточки. Мякоть нарезать и перемешать с поджаренным мясом. Как только смесь закипит, снять с огня, переложить на блюдо и сверху посыпать жареным луком и зеленью.



### **Жареная баранина со сладким перцем и гранатом**

*500 г жирной баранины, 2 луковицы, 1 сладкий красный перец, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы, зерна граната, растительное масло, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Положить их в кастрюлю, смазанную маслом, посыпать солью, поставить на средний огонь и зажарить до готовности (чтобы мясо равномерно подрумянилось, его нужно периодически хорошо перемешивать).

Затем добавить зелень, очищенный, вымытый и нарезанный тонкими полосками сладкий перец, а еще через 2–3 мин – вымытый, очищенный и мелко нашинкованный лук. Посыпать мясо зернами граната, хорошо перемешать, выложить на блюдо и сразу же подавать к столу.

# ТУШЕНАЯ БАРАНИНА



## Баранина, тушенная с овощами по-арабски

*500 г баранины (мякоти), 100 г кураги, 2 луковицы, 2–3 помидора, 4 сладких красных или зеленых перца, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук, помидоры, красный или зеленый сладкий перец обжарить в сковороде с разогретым маслом, посолить, посыпать перцем и залить небольшим количеством горячей воды. Добавить вымытое мясо (одним куском), вымытую и ошпаренную кипятком курагу, все тушить до готовности.

Готовое мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, снова положить в образовавшийся при тушении соус и готовить еще 5–7 мин.

Подавать баранину горячей, в соусе, в котором она тушилась.



## Баранина с баклажанами

*600 г баранины (мякоти), 4–5 баклажанов, 6 помидоров, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1–2 ст. ложки измельченной*

*зелени петрушки или сельдерея, красный молотый перец, соль по вкусу.*



Лук очистить, вымыть, нарезать и обжарить в сковороде с разогретым маслом, добавив муку и томатную пасту.

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Добавить в сковороду с луком, посыпать красным молотым перцем, залить водой, так чтобы кусочки мяса были полностью ею покрыты.

Тушить под крышкой до полуготовности, затем добавить вымытые и нарезанные ломтиками очищенные баклажаны (их можно предварительно подержать в подсоленной воде, чтобы сошла горечь) и нарезанные четвертинками помидоры. Тушить все на слабом огне в течение 20–30 мин.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав измельченной зеленью петрушки или сельдерея.



### **Баранина в белом вине**

*1,2–1,3 кг молодой баранины, 3 луковицы, по 30 г зеленого лука, зелени эстрагона, кинзы, петрушки и укропа, 1 стакан белого сухого вина, красный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и уложить на дно глубокой огнеупорной посуды.

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать широкими ломтиками. Зеленый лук и зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Уложить на мясо сначала слой репчатого лука, затем — слой зеленого лука и зелени. Залить все белым вином, посыпать солью и перцем по вкусу. Влить в посуду с мясом столько воды, чтобы она только прикрывала его, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом



огне. Через 1 ч все нужно хорошо перемешать, после чего тушить еще около 20–30 мин.



### Баранина с черносливом

600 г баранины, 1 луковица, 30–40 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5–0,75 стакана чернослива (без косточек), 1 ч. ложка сахара, молотая корица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать узкими длинными полосками.

Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Потом спассеровать его в сковороде с сильно разогретым сливочным маслом. Когда лук хорошо подрумянится, положить туда же мясо, присыпать его мукой, солью, перцем и корицей (по желанию). Все перемешать, подлить столько горячей воды, чтобы она только покрывала мясо, и тушить до готовности на слабом огне (1–1,5 ч).

За 20 мин до готовности положить в сковороду вымытый и вымоченный в кипятке чернослив, заправить сахаром и перемешать.

Подавать с гарниром из рассыпчатого риса.



### Баранина с крыжовником и орехами

800 г баранины, 1 стакан ягод крыжовника, 0,5–0,75 стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, цедра 1 лимона, жир или растительное масло для жаренья, черный молотый перец, молотая паприка, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать узкими длинными полосками. Потом обжарить его в сковороде с сильно разогретым жиром или растительным маслом и переложить в глубокую толстостенную кастрюлю.



Посыпать солью, перцем и паприкой. Добавить измельченные орехи (их можно предварительно поджарить на сухой сковороде), очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, тертую лимонную цедру, а также вымытые и разрезанные пополам ягоды крыжовника.

Накрыть посуду крышкой и тушить на среднем огне до готовности (1 ч).



### Баранина с фасолью

*500 г жирной баранины (грудинки с косточкой или мякоти задней ноги), 2 стакана белой фасоли, 2 средние луковицы, 50 г сливочного или топленого масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Фасоль перебрать, хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на сутки. После этого поставить кастрюлю на небольшой огонь и варить фасоль в этой же воде до тех пор, пока она не станет мягкой (фасоль не должна быть разваренной).

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и обжарить в сковороде с разогретым маслом. Когда лук хорошо подрумянится, положить туда же вымытое и нарезанное маленькими кусочками мясо. Посыпать его солью, перцем и хорошо подрумянить.

Подготовленное мясо с луком переложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала мясо. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на средний



огонь и тушить все до тех пор, пока баранина не станет мягкой. Потом добавить обсушенную на дуршлаге фасоль, все осторожно перемешать и немного потушить. Подавать на стол сразу же.



### Баранина, тушенная с грибами

500 г мяса молодого барашка, 1 стакан очищенных и измельченных свежих грибов, 40 г бараньего или свиного сала, 1 луковица, 1 стакан мясного бульона или воды, 0,5 стакана сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 ст. ложки пшеничной муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками и выложить их на сковороду, разогретую с салом. Хорошо подрумянить мясо со всех сторон, добавить к нему очищенный и мелко нарезанный лук, измельченные грибы и соль. Когда все подрумянится, влить горячий бульон или воду и тушить все на слабом огне до готовности.

Муку растереть с перцем, сметаной и за 2–3 мин до готовности залить этой смесью мясо с луком и грибами, накрыть крышкой. Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью петрушки.



### Баранина с красной фасолью и помидорами

600 г жирной баранины, 1,5 стакана красной фасоли, 5 помидоров, 2 луковицы, 50 г сливочного или топленого масла, черный молотый перец и соль по вкусу.



Фасоль хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить подсоленной холодной водой и оставить на 1 сутки.

После этого поставить кастрюлю на небольшой огонь и варить фасоль в этой же воде до тех пор, пока она не станет мягкой (фасоль не должна быть разваренной).

Лук очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть и разрезать на четвертинки. В сковороде разогреть масло, выложить в нее лук, обжарить его до золотистого цвета и туда же добавить мясо. Когда все хорошо подрумянится, переложить мясо с луком в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо, добавить соль и перец.

Все перемешать, закрыть крышкой и тушить до мягкости мяса. Потом в сковороде положить обсушенную на дуршлаге фасоль, четвертинки помидоров. Все осторожно перемешать и тушить в течение 5–7 мин.

Блюдо подавать горячим.



### **Томатное рагу из баранины с маслинами и вином**

*1 кг баранины, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 2–2,5 стакана белого полусухого вина, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 10–15 маслин (без косточек), 1 лавровый лист, сушеный тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо очистить от жира, потом вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Положить их в миску, посыпать перцем, солью и хорошо перемешать руками.

В сковороде разогреть масло, слегка обжарить в нем подготовленное мясо вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком. Затем добавить



растертый в пюре чеснок, залить примерно половиной количества вина (так, чтобы оно только покрывало мясо) и поставить посуду на сильный огонь. Тушить до тех пор, пока жидкость почти не выпарится. После этого влить оставшееся вино, добавить томатную пасту, тимьян, лавровый лист и тушить до готовности на слабом огне. За 3–5 мин до готовности добавить поджаренную на сухой сковороде муку, измельченные маслины, все хорошо перемешать, выключить огонь и дать блюду настояться в течение 10–15 мин.



### Маринованная баранина с морковью

600 г баранины, 3–4 моркови, 1 ст. ложка красного полусладкого вина, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 40 г топленого или растительного масла, сок лимона, молотый имбирь, семена аниса (или анисовая эссенция), черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать квадратными кусочками (со стороной не более 2 см). Посолить, посыпать перцем, очищенным, вымытым и мелко нашинкованным луком и зеленью петрушки, сбрызнуть соком лимона, добавить вино, как следует прижать грузом и мариновать в течение 3–4 ч.

Разогреть сковороду с маслом и обжаривать в ней мясо на сильном огне, до тех пор, пока не выпарится влага, а кусочки баранины не станут золотистого цвета.

После этого добавить соевый соус, имбирь, перец, анис, все перемешать и тушить 3–5 мин. Влить немного горячей воды, дать ей вскипеть, после чего уменьшить огонь и тушить мясо до мягкости.



Потом положить к нему очищенную, вымытую и натертую на крупной терке морковь и тушить все вместе еще 30 мин.



### **Душенина из баранины**

600 г баранины (грудинки или корейки), 1–2 ст. ложки пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 1–1,5 стакана мясного бульона (можно из кубика) или воды, 2 луковицы, 5–6 клубней картофеля, 3–4 зубчика чеснока, душистый перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать широкими кусками толщиной 1–1,5 см. Каждый кусок натереть солью и перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в сковороде с сильно разогретым маслом.

Картофель и лук вымыть, очистить и нарезать дольками.

В глубокую кастрюлю положить ровным слоем половину количества картофеля, смешанного с луком, добавить лавровый лист, перец горошком и соль. Сверху выложить обжаренную баранину, а на нее — оставшийся картофель с луком. Залить горячим бульоном или водой, закрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности. Душенину подавать горячей, с растертым в пюре чесноком.



### **Тушеная баранина с помидорами и соевым соусом**

500 г баранины, 2 ст. ложки соевого соуса, 2–3 помидора, 1 луковица, 30–40 г сливочного или растительного масла, душистый перец, соль по вкусу.



Баранину вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить целым куском до полуготовности. Потом вынуть его и разрезать на маленькие кубики (бульон, оставшийся от варки, не выливать).

Лук очистить, вымыть и очень мелко нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками или ломтиками. Смешать их с луком, соевым соусом, добавить соль, перец и все хорошо перемешать.

Смешать овощи с мясом, переложить все в глубокую огнеупорную посуду, смазанную маслом, и влить столько мясного бульона, чтобы он наполовину закрывал мясо. Тушить все на слабом огне, закрыв крышкой, до готовности мяса.

Подавать баранину горячей, с гарниром из моркови или картофеля.



### **Баранина с зеленым чесноком**

*500 г баранины, 100 г стеблей зеленого чеснока, 1 луковица, 2 ч. ложки белого полусухого вина, 40–60 г сливочного или топленого масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими квадратиками. Лук очистить, вымыть и разрезать на четвертинки. В сковороде сильно нагреть масло, выложить туда лук и обжарить его до золотистого цвета.

Потом добавить кусочки баранины и, постоянно перемешивая, хорошо подрумянить их.

Затем влить к мясу вино, добавить немного кипятка, довести все до кипения, закрыть крышкой и тушить на очень слабом огне в течение 1,5–2 ч. Вынуть лук, мясо посолить и перемешать.



Стебли чеснока вымыть, мелко нарезать, добавить к мясу и тушить под крышкой еще 5–7 мин.



### Баранина с айвой и вином

600 г баранины (мякоти), 2 небольшие айвы, 2 луковицы, 30 г сливочного или топленого масла, 50 г курдючного сала, 1,5 стакана белого полусухого вина, 0,5 стакана воды, 1–2 ст. ложки измельченной зелени кинзы или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусками, положить в толстостенную кастрюлю с разогретым маслом и слегка поджарить. Добавить пропущенное через мясорубку курдючное сало, очищенный, вымытый и мелко нашинкованный лук. Все хорошо прожарить, потом залить белым вином с водой (мясо должно быть полностью покрыто жидкостью) и тушить в течение 1 ч.

Айву вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тоненькими дольками. Положить их в кастрюлю с мясом за 30 мин до его готовности. Все посолить, посыпать перцем и тушить под крышкой. При подаче на стол посыпать зеленью кинзы или петрушки.



### Баранина с овощами и сыром

750 г баранины (мякоти), 2 луковицы, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 0,5 корня сельдерея, 3–4 клубня картофеля, 100 г сливочного масла, 3–4 помидора,



2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3–4 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и положить их в глубокую кастрюлю с небольшим количеством масла. Залить подсоленной водой так, чтобы она только покрыла мясо, и поставить кастрюлю на средний огонь.

Лук, морковь, картофель и корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Капусту нашинковать тонкой соломкой или нарезать шашками. Как только жидкость в кастрюле закипит, положить туда все подготовленные овощи и масло. Через 5–7 мин добавить к мясу и овощам вымытые и нарезанные помидоры, все посолить и посыпать перцем. Тушить под крышкой на небольшом огне до готовности. Переложить в глубокое блюдо, посыпать тертым сыром, зеленью петрушки и перцем.



### **Баранина с чесноком, тушенная в винно-томатном соусе**

1,5 кг баранины (костреца), 1,5–2 головки чеснока, 50 г сливочного масла или животного жира, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки красного вина, 4 сладких красных перца, 0,5 упаковки (225 г) замороженной стручковой фасоли, 5–6 маслин (без косточек), черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину зачистить от сухожилий, вымыть, обсушить, потом натереть солью и перцем. Чеснок очистить, нарезать крупными дольками и нашинговать подготовленное мясо. Положить в разогретую с жиром сковороду и хорошо подрумянить со всех сторон.



Добавить небольшое количество воды и тушить до полуготовности (на разрезе баранина должна остаться розоватой), время от времени поливая мясо выделившимся соком. Нарезать мясо широкими ломтями.

Перец вымыть, очистить, нарезать полосками и обжарить в глубокой сковороде с разогретым маслом вместе со стручками фасоли и разрезанными на половинки маслинами. Добавить туда томатную пасту, вино, соль и перец.

Держать на слабом огне еще 2–3 мин, потом положить в сковороду ломтики баранины, перемешать и тушить до готовности мяса.



### **Баранина, тушенная с грибами и томатом**

*600 г баранины (лопатки, грудинки), 60 г сливочного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 луковицы, 40 г сушеных грибов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1,5 стакана мясного бульона или грибного отвара, чеснок, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы промыть, залить холодной подсоленной водой и оставить на 3–4 ч. Потом сварить их в той же воде до готовности, откинуть на дуршлаг (отвар слить в отдельную посуду) и нарезать мелкой соломкой.

Мясо обмыть, разрубить на порционные куски, натереть их солью и перцем. Хорошо подрумянить с обеих сторон в глубокой сковороде с разогретым маслом. Положить туда томатную пасту, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и грибы.

Влить столько грибного отвара, чтобы он только покрывал мясо, накрыть сковороду крышкой и тушить в течение 1 ч. За 10–15 мин до готовности



мяса добавить к нему обжаренную на сухой сковороде и разведенную небольшим количеством грибного отвара муку, соль, перец и лавровый лист. Готовое блюдо заправить очищенным и растертым в пюре чесноком. Подавать с картофельным пюре, политым оставшимся в сковороде соком.



### **Молодая баранина с чесночной подливкой**

*500 г молодой баранины, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан мясного бульона, соль по вкусу.*

Баранину ополоснуть, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она только покрыла мясо, и тушить сперва на сильном, а затем на слабом огне до готовности. Потом вынуть мясо из кастрюли, а бульон процедить и добавить в него очищенный и растолченный с небольшим количеством соли чеснок. Залить полученной смесью поджаренную на сухой сковороде муку, все хорошо перемешать, прогреть до загустения и залить мясо полученной подливкой.



### **Баранина, тушенная с картофелем и помидорами**

*500 г баранины, 40 г топленого масла, 5–6 клубней картофеля, 3 помидора, 2 луковицы, 0,5 стакана мясного бульона (можно из кубика) или кипяченой воды, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.*

выложить в глубокую сковороду с разогретым маслом и как следует подрумянить (15–20 мин).



Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и добавить к мясу. Через 3–5 мин туда же положить очищенные, вымытые и нарезанные дольками картофель и помидоры. Посолить, поперчить и жарить 10–15 мин. Затем влить мясной бульон или воду, накрыть посуду крышкой и тушить до готовности.



### **Баранина, тушенная с овощами в горшочке**

*1 кг баранины, 50 г пшеничной муки, 2 луковицы, 2 моркови, 5–6 клубней картофеля, 0,5 л мясного бульона, 100 г подсолнечного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек посолить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в сковороде с разогретым маслом.

Отдельно поджарить очищенные, вымытые и крупно нарезанные лук, морковь и картофель. Сложить в горшочек слоями мясо и овощи, добавить соль и перец, залить горячим мясным бульоном и тушить в разогретой до 180° С духовке до готовности.

# ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА



## Запеченная баранина, фаршированная яйцами

*600 г баранины (грудинки или мякоти задней части окорока), 10 яиц, 0,5–0,75 стакана молока, 2–3 луковицы, 120 г сливочного масла, 1,5–2 стакана мясного бульона (можно из кубика) или воды, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

На мясе сделать глубокий продольный разрез так, чтобы образовался «кармашек». Подготовленное мясо хорошо промыть и обсушить.

В глубокую миску влить яйца, добавить соль, перец, растопленное и охлажденное (до комнатной температуры) масло (100 г) и все хорошо перемешать. Получившуюся смесь осторожно влить в «кармашек» и хорошо зашить отверстие кулинарными нитками. Поместить мясо в смазанную маслом глубокую огнеупорную посуду таким образом, чтобы начинка не вытекала, залить горячим бульоном или водой.

Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и добавить к мясу. Поставить посуду с мясом и овощами на огонь, посолить, поперчить, дать вскипеть, огонь уменьшить и тушить почти до готовности.

Переложить мясо на смазанную растительным маслом сковороду, полить оставшимся растопленным сливочным маслом. Поставить в разогретую до 170–180° С



духовку, запекать 15–20 мин, разрезать на порционные куски и сразу подавать на стол.



**Отбивные, запеченные  
со шпинатом и томатом**

*10–12 отбивных из баранины (можно с косточкой), 1 кг шпината, 3 помидора, 2 стакана томатного соуса или кетчупа (можно острого), 80–100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить тылкой или тыльной стороной ножа, натереть солью и перцем. Переложить в глубокую сковороду, смазанную маслом (10 г).

Шпинат промыть и на 2–3 мин опустить в подсоленную кипящую воду, потом обсушить. Затем слегка обжарить в сковороде с разогретым маслом (20 г) и выложить ровным слоем на мясо. Помидоры вымыть, разрезать пополам и положить на шпинат. Сверху полить оставшимся растопленным маслом, посыпать солью и перцем. Поставить в разогретую до 170–180° С духовку и запекать в течение 25–30 мин. Потом влить томатный соус или кетчуп и запекать до готовности. Подавать с отварным картофелем или картофельным пюре.



**Баранина по-арабски**

*600 г баранины (желательно мякоти задней ноги), 3 ст. ложки растопленного животного жира или сливочного масла, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 5 яиц, 3–4 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки измель-*



*ченной зелени петрушки или укропа, сок лимона или лимонная кислота, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Кусок баранины вымыть, обсушить, отбить и натереть смесью лимонной кислоты, перца, соли и зелени (2 ст. ложки). Потом положить под гнет и выдержать в холодном месте в течение 1,5–2 ч. Лук очистить, вымыть, обсушить, очень мелко нарезать и обжарить в разогретом жире или масле (1 ст. ложка).

Взбить яйца, добавить охлажденный пассерованный лук, соль, перец и оставшуюся зелень. Мясо обмазать яичной смесью, запанировать в муке и обжарить на сковороде с сильно разогретым жиром или маслом. Не снимая со сковороды, залить оставшейся яичной смесью и поставить в разогретую до 180–200° С духовку. Запекать в течение 1,5–2 ч. Подавать к столу с отварным рисом, заправленным томатной пастой и жареным луком.



### **Баранина, запеченная с чесноком и мятой**

*1,5 кг баранины (окорока, седла или лопатки), 2 головки чеснока, 20 г листьев свежей мяты, 0,3 стакана 3%-ного уксуса, 0,5 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла, несколько листиков свежего тимьяна, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Листики мяты и тимьяна промыть и обсушить. Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить, натереть солью и перцем и обложить листьями мяты и тимьяна так, чтобы мясо было полностью ими покрыто. Плотнo обвязать мясо нитками.

Глубокий противень смазать маслом (2 ст. ложки), положить мясо и сбрызнуть его оставшимся мас-



лом. Поставить в разогретую до 200° С духовку и запекать в течение 15–20 мин. Затем добавить уксус, разведенный водой, вымытый, обсушенный, но не очищенный чеснок. Снова поставить в духовку и запекать 45–50 мин. Как только мясо будет готово, выключить духовку и не открывать ее еще 10–15 мин.

Подавать в горячем виде, с гарниром из отварной фасоли, картофеля или риса.



### **Баранина по-итальянски**

*1,5–2 кг баранины (задней четверти), 1 небольшой кочан капусты, 1–1,5 головки чеснока, 30–40 г зеленого лука, по 20 г зелени петрушки и укропа, 0,5 стакана среднезернового риса, 2 ст. ложки тертого сыра, 0,5 стакана красного вина, 2 ст. ложки воды, мясной бульон (можно из кубика), растительное (желательно оливковое) масло, маслины, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и слегка отбить. Потом натереть солью и перцем и нашить на очищенным, вымытым и нарезанным крупными дольками чесноком. Положить в разогретую с маслом сковороду и, помешивая, обжаривать со всех сторон на сильном огне в течение 10–12 мин. Потом поставить в духовку, разогретую до 180–200° С, сбрызнуть мясо смесью масла, воды и вина и запекать 1,5 ч, поливая мясо выделившимся при запекании соком.

Капусту вымыть, обсушить, очистить от верхних листьев и вынуть кочерыжку. Погрузить листья в кипящую подсоленную воду примерно на 3–5 мин, потом обсушить и мелко изрубить.

В сковороде разогреть масло, положить туда капусту, вымытую и обсушенную зелень петрушки и



укропа, измельченный зеленый лук и хорошо подрумянить.

Рис хорошо промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и обсушить. Потом переложить в сковороду с капустой и зеленью, залить бульоном (он должен только слегка покрывать содержимое сковороды) и поставить в духовку на 1 ч. За 5–7 мин до готовности посыпать тертым сыром.

Когда гарнир будет готов, выложить на него мясо и подавать все в горячем виде, украсив маслинами.



### Баранина с холодным соусом из йогурта

*1,2 кг баранины (мякоти окорока), 500 г сливочного натурального (несладкого) йогурта, 2 зубчика чеснока, 80 г топленого масла, 2 ст. ложки измельченных листьев свежей мяты, 4–5 ст. ложек минеральной воды, 1 лимон, красный (кайенский) и черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить и слегка отбить. Чеснок вымыть и очистить, 1 зубчик мелко порубить, другой – растереть в пюре, соединить с солью и черным перцем, перемешать и натереть получившейся смесью мясо.

В глубокой сковороде разогреть топленое масло (30–40 г) и обжарить в нем мясо со всех сторон. Затем переложить его на решетку, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и соком лимона.

Запекать в разогретой до 180–200° С духовке в течение 1 ч (под решетку нужно предварительно поставить пустой противень для стекания жира).

Потом мясо вынуть, завернуть в алюминиевую фольгу, снова положить в духовку, выключить ее и оставить там мясо на 35–40 мин.

Йогурт смешать с мелиссой, красным перцем, солью и минеральной водой. Готовое и остывшее до комнатной температуры мясо выложить в глубокое блюдо, потом залить приготовленным соусом.



На гарнир можно подать отварную или запеченную фасоль, отварной картофель или рис.



### Баранина, запеченная со стручковой фасолью

*500 г баранины, 1 упаковка (450 г) замороженной стручковой фасоли, 2–3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 80 г топленого сливочного масла, 3 яйца, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками морковь, 1 луковицу и корень петрушки.

Залить все холодной водой и сварить бульон, периодически снимая пену. Когда мясо будет почти готово, добавить соль и перец, варить еще 3–5 мин, потом бульон процедить, а мясо обсушить и нарезать кусками.

Лук очистить, вымыть и нашинковать тонкими ломтиками. Обжарить его в разогретой с маслом сковороде, добавить мясо, немного бульона и тушить на слабом огне примерно 15–20 мин.

В кипящую подсоленную воду всыпать стручки фасоли, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, обсушить и соединить с мясом.

Снять с огня, перемешать, посолить, поперчить, залить взбитыми с небольшим количеством соли яйцами и поставить в разогретую до 180–200° С духовку при-



мерно на 10–15 мин. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью.



### Пилав из баранины

*800 г бараньей грудинки, 2 луковицы, 1,5–2 стакана среднезернового риса, 2–3 ст. ложки томатной пасты, сливочное или топленое масло, мясной бульон (можно из кубика) или вода, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Баранью грудинку вымыть, обсушить, нарубить небольшими кусками поперек костей, затем разрезать на части вдоль костей. Нашинкованный лук поджарить в сковороде с сильно разогретым маслом. Как только он подрумянится, добавить мясо, посолить, поперчить, влить немного бульона или воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне.

Когда баранина будет наполовину готова, добавить промытый и высушенный рис, растопленное масло (2–3 ст. ложки) и залить бульоном или водой так, чтобы она только покрывала рис. Накрыть сковороду крышкой и поставить в разогретую до 180–200° С духовку. Тушить до готовности риса. За 5 мин до этого добавить в пилав томатную пасту (ее можно предварительно слегка обжарить в разогретом масле) и лавровый лист. Осторожно перемешать и подержать еще 10–15 мин в выключенной духовке.



### Плов с бараниной и морковью

**46** *600 г баранины (мякоти), 4 моркови, 2 стакана длиннозернового риса, 1 стакан растительного масла, 3–*

## Блюда из баранины

4 луковицы, 1,5 головки чеснока, мясной бульон (можно из кубика) или вода, душистый перец горошком, соль по вкусу.



Рис хорошо промыть, залить холодной подсоленной водой и оставить на 1,5–2 ч.

Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить и нарезать мелкими кусками. В толстостенной посуде (казанке, гусятнице) разогреть растительное масло, положить мясо и обжаривать до образования золотистой корочки. Добавить вымытые, очищенные и нарезанные соломкой морковь и лук, жарить еще 15–20 мин. Залить бульоном или кипятком (он должен только покрыть продукты) и томить 20–25 мин на небольшом огне. Потом всыпать размоченный и обсушенный рис, добавить перец горошком и соль. Чеснок вымыть, обдать кипятком, очистить от шелухи, чуть подрезать зубчики и слегка вдавить их в рис. Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в разогретую до 160–180° С духовку на 20–25 мин. Когда плов будет готов, выложить его горкой на блюдо, чеснок разложить вокруг плова.



### Отбивные в тесте с зеленым горошком

6 отбивных из баранины на косточке, 700 г готового слоеного (замороженного) теста, 0,5 упаковки (225 г) замороженного зеленого горошка, 1–2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 яичных желтка, зелень петрушки или сельдерея, растительное или растопленное сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Отбивные зачистить от сухожилий, промыть в холодной воде, обсушить, слегка отбить, натереть солью и перцем.



Приготовить начинку. Горошек засыпать в кипящую подсоленную воду и, когда она закипит, откинуть горошек на дуршлаг (немного отвара слить в отдельную посуду), обсушить и выложить в сковороду с разогретым маслом. Влить немного отвара, размять горошек в пюре.

Тушить его, помешивая, пока не выкипит жидкость, после чего снять с огня и слегка охладить. Добавить очищенный, вымытый и растертый в пюре чеснок, яичные желтки, соль и перец, хорошо перемешать. Получившейся начинкой намазать отбивные с одной стороны.

Готовое слоеное тесто очень тонко раскатать, разрезать на 6 прямоугольников, в каждый из них завернуть по отбивной, оставляя косточку снаружи. Края прямоугольников смазать взбитым яйцом, зашипать, потом обмазать им всю поверхность теста.

Положить подготовленные отбивные на смазанный маслом противень и поставить в предварительно нагретую до 220° С духовку. Выпекать в течение 25–30 мин.

Готовые отбивные выложить на блюдо и украсить свежей зеленью.



### **Бараньи ребрышки с печеными баклажанами**

*8 бараньих ребрышек, 70 г сливочного масла, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 4 баклажана, по 1 корню пастернака и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Ребрышки вымыть, обсушить, нарубить мелкими кусочками и обжарить в сковороде с разогретым маслом.

Баклажаны (без плодоножек) вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, посыпать солью и выложить срезами вверх на противень, смазанный маслом. По-



ставить в разогретую до 180–200° С духовку, запекать до готовности, охладить, протереть через сито и смешать с солью и перцем.



Картофель, лук, морковь, корни пастернака и петрушки очистить, вымыть и нарезать ломтиками (коренья можно натереть на крупной терке). Обжарить их отдельно друг от друга до золотистого цвета, смешать с мясом, сложить в глубокую толстостенную посуду или глиняный горшок, прибавить протертые баклажаны.

Все осторожно перемешать, приправить солью и перцем, закрыть посуду крышкой и поставить в разогретую до 160–180° С духовку. Томить в течение 15–20 мин, подавать на стол в горячем виде.



### Баранина с петрушкой, запеченная в тесте

600 г баранины (мякоти), 30–40 г зелени петрушки, 600 г готового слоеного (замороженного) теста, растопленное сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо зачистить от пленок, промыть в холодной воде, обсушить. Удалить почти весь жир, потом разрезать мясо на 4 больших ломтика, слегка отбить их, посолить и поперчить. Свернуть каждый ломтик рулетиком и закрепить деревянной палочкой или зубочисткой.

В сковороде с толстым дном хорошо разогреть масло и подрумянить в нем мясо со всех сторон так, чтобы сверху образовалась корочка, а середина оставалась сырой. Охладить до комнатной температуры.

Тесто раскатать тонким прямоугольным пластом, разрезать на 4 части. Смазать поверхность теста маслом, сложить кусок пополам и завернуть в него по ломтику мяса, предварительно положив на него веточку



вымытой и обсушенной зелени петрушки. Края теста слегка смазать водой и защипать их. Выложить изделия на противень, смазанный маслом, сверху также намазать маслом и поставить в духовку, разогретую до 200–220° С.

Запекать 20–25 мин, потом переложить на блюдо и сразу же подавать на стол. В качестве гарнира подать тушеные овощи.



### **Баранина с овощами и яблоками в горшочке**

*500 г баранины (грудинки), 200 г готового (замороженного) теста, 2 небольших кисло-сладких яблока, 2 луковицы, 1,5 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 3–4 небольших клубня картофеля, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка пшеничной муки, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка портвейна, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранью грудинку вымыть, обсушить, нарубить небольшими кусками поперек костей, затем разрезать на части вдоль костей. В сковороде разогреть масло и хорошо подрумянить в нем мясо со всех сторон. Потом залить сметаной, смешанной с портвейном и томатной пастой, посолить, поперчить и тушить 8–10 мин.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, сердцевины и семян, нарезать крупными дольками. Картофель и лук очистить, вымыть, нарезать крупными кружочками и обжарить их по отдельности в разогретом масле.

В большой керамический горшочек, смазанный маслом, положить мясо, на него — обжаренные лук и картофель, яблоки, промытый и ошпаренный кипятком изюм.



Тесто раскатать в форме небольшого кружочка и закрыть им горшочек, плотно прилепив края к стенкам. Поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать в течение 10–15 мин. Подать сразу же, в горшочках.



### **Баранина со стручковой фасолью и грибами в горшочке**

*500–550 г баранины (мякоти), 1 упаковка (450 г) замороженной стручковой фасоли, 250 г свежих белых грибов или лисичек, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2–3 ст. ложки сметаны, 0,5 стакана тертого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать крупными дольками, смешать с мясом и луком и выложить в разогретую с маслом сковороду.

Тушить до полуготовности мяса (по необходимости можно подлить немного воды), потом добавить сломанные пополам стручки фасоли, влить 4–5 ст. ложек горячей воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне около 5–7 мин.

Грибы очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Положить их в другую сковороду, разогретую с маслом, потушить до мягкости, добавить томатную пасту, взбитое со сметаной яйцо, посыпать мукой, хорошо перемешать и еще немного потушить.

Затем смешать грибы с остальными продуктами, положить в большой керамический горшочек, посыпать сверху тертым сыром и поставить в разогретую до



200° С духовку. Запекать 8–10 мин, подавать на стол сразу же.



### Баранина по-домашнему

1,3 кг баранины (мякоти), 150 г сливочного масла, 1,5 стакана мясного бульона (можно из кубика), 7–8 клубней картофеля, 0,75 упаковки (340 г) замороженного зеленого горошка, растительное масло, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть, обсушить, натереть солью и перцем, смазать растопленным сливочным маслом и положить на сковороду, также смазанную маслом. Добавить лавровый лист, влить бульон и поставить в разогретую до 180–200° С духовку. Запекать до готовности мяса, поливая его выделившимся при запекании соком.

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными ломтиками или дольками, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и поджарить. За 8–10 мин до готовности добавить зеленый горошек, перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности. Готовое мясо выложить в глубокое блюдо, вокруг разложить жареные картофель с горошком и полить соком, выделившимся при запекании мяса.



### Баранина с тушеной капустой

**52** 600 г баранины (мякоти), 1 кг белокочанной капусты, 50–60 г маргарина или животного жира, 2 ст. ложки

*пшеничной муки, 5–6 горошин душистого перца, соль по вкусу.*



Мясо вымыть, обсушить, разрезать на небольшие куски и обжарить в толстостенной кастрюле с разогретым маргарином или жиром. Добавить немного горячей воды, посолить и тушить почти до готовности. Затем мясо вынуть, а в жидкость, оставшуюся от тушения, положить вымытую, обсушенную и нарезанную шашками капусту. Тушить под крышкой до мягкости, потом переложить все в глубокую сковороду, смазанную маргарином.

В жидкость, оставшуюся от тушения капусты, положить муку, соль и растолченный перец. Влить 1–2 ч. ложки воды и прогреть на медленном огне до загустения.

Получившимся соусом залить мясо с капустой, поставить все в разогретую до 180–200° С духовку и запекать в течение 20–25 мин.

К готовому блюду можно подать отварной картофель с тмином.



### **Баранина, запеченная с белой фасолью**

*800 г баранины, 80 г сливочного масла, 0,5 стакана фасоли, 1 стакан сметаны, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки белых панировочных сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Фасоль хорошо промыть, залить холодной водой и выдержать в течение 1 суток. Затем сварить в этой же воде до готовности, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить и натереть солью и перцем. Положить целым куском на сковороду с разогретым маслом (30 г), обжарить со всех сторон



до образования румяной корочки. Потом слегка охладить, нарезать широкими нетолстыми ломтиками, положить их в глубокую сковороду, смазанную маслом (20 г). На мясо выложить слой отварной фасоли и залить сметаной, смешанной с томатной пастой, перцем и солью. Посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать в течение 25–30 мин.



### **Фаршированный барашек**

*1 небольшой потрошенный барашек, 2 бараньи почки, 1 баранья печень, 5 ст. ложек растительного масла, 30 г зеленого лука, 300 г свежего щавеля, 1,5–2 стакана среднезернового риса, 3–4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3–4 веточки свежей мяты, 2–3 стручка острого перца, 0,5 стакана растопленного бараньего или свиного жира, черный и красный молотый перец, соль по вкусу.*

Вымыть и обсушить тушку, изнутри и сверху натереть ее солью, посыпать изнутри черным, а сверху красным молотым перцем. Дать постоять в течение 30–40 мин в холодном месте.

Приготовить фарш следующим образом. Почки и печень барашка тщательно промыть, очистить от пленок и отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем охладить до комнатной температуры и мелко нарезать. Зеленый лук и щавель вымыть, обсушить, мелко нарезать и поджарить в сковороде с хорошо разогретым маслом. Добавить тщательно промытый и обсушенный рис, обжаривать еще 10–15 мин, затем положить подготовленные почки и печень, посолить, поперчить по вкусу



и жарить еще 10–12 мин. Потом залить 2 стаканами бульона, где варились субпродукты, и тушить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Снять смесь с огня и тщательно размешать, добавив зелень петрушки, вымытую и мелко нарезанную мяту, а также острый перец целыми стручками.

Барашка наполнить приготовленным фаршем, зашить кулинарными нитками, уложить в большой противень (на него нужно предварительно положить деревянные палочки), залить растопленным жиром и поставить в разогретую до 160–180° С духовку. Жарить до готовности (2–2,5 ч), время от времени поливая мясо образовавшимся соком.

Готового барашка можно подавать целиком или нарезав порционными кусками, на большом блюде. В качестве гарнира можно подать салат из свежих овощей.

# РУБЛЕНАЯ БАРАНИНА



## Люля-кебаб

*500 г баранины (мякоти), 30 г бараньего сала, 1 небольшая луковица, 60–70 г зеленого лука, зелень кинзы, петрушки, укропа, базилика, лаваш, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранину зачистить от сухожилий, вымыть и обсушить. Вместе с салом и очищенным и вымытым луком очень мелко порубить или пропустить через мясорубку, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Поставить в холодное место и выдержать 30–40 мин.

Из охлажденного фарша сформовать небольшие колбаски, нанизать их на металлические шпажки и обжарить в гриле или на мангале над раскаленными углями.

Отдельно подать лаваш, а также вымытые и обсушенные зеленый лук, кинзу, петрушку, укроп и базилик.



## Колбаски по-иордански

*1 кг баранины (мякоти), 4 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, белые панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу.*





Мясо зачистить от сухожилий, вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, измельчить и перемешать с мясным фаршем, маслом и зеленью, посолить, поперчить по вкусу. Из полученной массы сформовать колбаски, запанировать их в сухарях, дать немного подсохнуть, выложить на решетку и зажарить в сильно разогретом гриле.



### **Колбаски по-таджикски**

*1 кг баранины, 120 г сливочного или топленого масла, 0,3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 3 луковицы, 1 спелый гранат, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки или кинзы, красный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть, обсушить и нарезать кусками. Дважды пропустить его вместе с 1 очищенной и вымытой луковицей через мясорубку, посолить, поперчить и очень хорошо перемешать. Сформовать колбаски, смазать их взбитым яйцом, запанировать в муке и слегка обжарить в сковороде с разогретым маслом (100 г).

Оставшийся лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить с разогретым маслом (20 г). Положить к нему обжаренные колбаски, посыпать зернами граната, накрыть крышкой, уменьшить огонь и довести до готовности. Перед подачей посыпать зеленью.



### **Запеканка из баранины с баклажанной икрой**

*500 г баранины (мякоти), 500 г готовой баклажанной икры, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 1 стакан*



*томатного сока, 100 г сыра (желательно твердых сортов), 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мякоть баранины вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать и подрумянить, помешивая, в сковороде с разогретым маслом (50 г).

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в другой сковороде (30 г) в разогретом масле, затем соединить с фаршем и хорошо перемешать.

На хорошо смазанную оставшимся маслом глубокую сковороду уложить слой баклажанной икры (половину количества), затем слой мясного фарша с луком, на него — слой оставшейся икры. Все залить томатным соком, обильно посыпать натертым на крупной терке сыром и поставить в разогретую до 180–200° С духовку. Запекать в течение 30–40 мин и подавать горячим в той же посуде, посыпав сверху зеленью.



### **Бефстроганов из баранины с цуккини**

*600 г баранины (мякоти окорока), 3–4 маленьких цуккини, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан мясного бульона (можно из кубика), 0,5 ч. ложки сушеной зелени душицы, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 стакана красного сухого вина, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, слегка обсушить и нарезать полосками шириной не более 0,5 см, обвалять их в крахмале, смешанном с перцем и душицей. Лук и чеснок очистить, вымыть и очень мелко порубить. Цуккини вымыть



и, не очищая, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см. В глубокой сковороде разогреть сливочное и оливковое масло, хорошо обжарить мясо (можно небольшими порциями) со всех сторон, затем переложить в другую посуду. В оставшемся масле обжарить лук и чеснок (лук должен стать прозрачным), добавить цуккини, осторожно перемешать и жарить все вместе еще 3–5 мин. Потом влить мясной бульон и вино, дать жидкости закипеть, положить мясо, перемешать и прогревать на среднем огне еще 5–7 мин.

На гарнир можно подать отварной длиннозерновой рис или салат из свежих овощей.



### **Запеканка из баранины и картофеля под тестом**

*600 г жирной баранины, 8 клубней картофеля, 1,5 л мясного бульона (можно из кубика), сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

*Для теста: 1 стакан пшеничной муки, 80 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.*

Приготовить тесто следующим образом. Муку соединить с яйцами, растопленным и охлажденным до комнатной температуры маслом и солью. Хорошо вымесить тесто и оставить на доске, посыпанной мукой, примерно на 30–40 мин.

Мясо зачистить от сухожилий, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и перемешать с мясом. Выложить смесь в форму, смазанную растопленным маслом, залить крепким мясным бульоном, поперчить и посолить по вкусу.

Тесто раскатать ровным кругом, накрыть форму и тщательно защипать края теста с краями формы.



Поставить в разогретую до 150–160° С духовку и запекать в течение 1,5–2 ч.



### **Рулет «Бараний рог»**

*1,2–1,5 кг молодой баранины, 6 ломтиков пшеничного хлеба, 60 г сыра или 3 ст. ложки белых панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, молоко или вода, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

*Для начинки: 300 г свежих шампиньонов, 3 яйца, 60 г сыра, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, растительное или сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусками, дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размоченный в молоке или воде хлеб, соль, перец, растопленное масло (60 г), растолченный в порошок лавровый лист и все тщательно вымесить.

Чистую салфетку или марлю смочить водой, разложить на ровной поверхности. Выложить на нее приготовленный фарш ровным слоем толщиной 1,5–2 см и придать ему форму прямоугольника.

Приготовить начинку. Шампиньоны вымыть, обсушить, измельчить и обжарить в разогретом масле, постоянно помешивая. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Соединить с зеленью и грибами, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Выложить по центру слоя фарша приготовленную начинку, аккуратно подтягивая вверх один конец салфетки или марли, свернуть рулет, осторожно переложить его на противень, смазанный маслом (20 г), и придать рулету форму рога.



Смазать его взбитым яйцом, посыпать тертым сыром или панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и поставить в разогретую до 160–180° С духовку. Запекать до готовности.

Подавать горячим, с картофельным пюре, отварным зеленым горошком со сливочным маслом или салатом из свежих овощей.



### **Толма из баранины в томате**

600 г жирной баранины, 3–4 луковицы, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 1 ст. ложка измельченной зелени базилика, 0,5 стакана среднезернового риса, 1 яйцо, 1 небольшой кочан капусты, 0,75 стакана томатного сока, 0,75 стакана горячей воды, 1–2 небольших зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 1–2 стручка острого перца, шафран (в порошке), зерна граната, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку вместе с 1 ст. ложкой зелени кинзы.

Добавить хорошо промытый и обсушенный рис, растолченные острый перец и семена кинзы, шафран, очищенные, вымытые и мелко нарубленные чеснок и 1 луковицу, яйцо. Все тщательно вымешать.

Капусту очистить, вымыть, разобрать на листья и опустить их на 5–7 мин в кипящую подсоленную воду (листья должны стать мягкими), потом обсушить.

Завернуть в каждый лист по 2–3 ст. ложки фарша, уложить подготовленную толму в кастрюлю, перемежая кружками очищенного и вымытого лука, а также оставшейся зеленью кинзы, базилика и зернами граната. Залить томатным соком, смешанным с горячей водой, на-



крыть крышкой и тушить на небольшом огне в течение 1–1,5 ч.



**Толма из баранины  
с яблоками и изюмом**

*500 г баранины, 3–4 ст. ложки риса, 1 небольшой кочан капусты, 2 ст. ложки изюма, по 2 веточки зелени кинзы и базилика, 2 луковицы, 2–3 яблока или 1 айва, соль по вкусу.*

Мякоть баранины промыть холодной водой, обсушить, нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить вымытую, обсушенную и очень мелко нарезанную зелень кинзы и базилика, промытый и обсушенный изюм, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Полученную массу посолить, поперчить, добавить промытый и обсушенный рис, все хорошо перемешать.

Лук очистить, вымыть и нарезать толстыми кружочками, яблоки или айву вымыть, очистить от кожуры и сердцевины с семенами, нарезать дольками. Капусту очистить, вымыть, разобрать на листья и опустить их на 5–7 мин в кипящую подсоленную воду (листья должны стать мягкими), потом обсушить.

В каждый лист завернуть приготовленный мясной фарш и положить в кастрюлю, прослоив кружочками лука и дольками яблок или айвы. Залить водой так, чтобы жидкость только покрыла продукты, накрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и тушить в течение 1–1,5 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Супы . . . . .	5
Жареная баранина . . . . .	14
Тушеная баранина . . . . .	26
Запеченная баранина . . . . .	40
Рубленая баранина . . . . .	56

## БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Технический редактор К. В. Силаева  
Редактор Л. Б. Лаврова  
Корректор И. Г. Иванова  
Художник А. Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клара 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 отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»  
E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** For Foreign wholesale orders, please contact International Sales  
Department at [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении** обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: [project@eksmo-sale.ru](mailto:project@eksmo-sale.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) 268-83-59/60. **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) 537-35-52. **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.

Подписано в печать 23.08.2007.  
Формат 70х100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5885

Отпечатано 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**