

# БЛЮДА ИЗ РИСА

Очень просто!



ББК 36.992  
Б 71

Составитель *К. В. Силаева*

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

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Из него делают пловы и каши, с ним готовят супы, пироги, десерты и многие другие блюда.

Главные достоинства риса — это высокая питательность и хорошая сочетаемость с другими продуктами (мясом, птицей, рыбой, морепродуктами, фруктами и овощами).

В предлагаемой книге собраны многочисленные рецепты блюд из риса, которые украсят и повседневный, и праздничный стол.

ISBN 5-699-01620-1

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

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

## Предисловие

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Из него делают пловы и каши, с ним готовят супы, пироги, десерты и многие другие блюда, знаменитые во всем мире.

Главные достоинства риса — это высокая питательность и сочетаемость с другими продуктами — мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека и составляет основу здорового питания.

Рис широко распространен во всем мире, но в разных странах к нему относятся по-разному. Выделяют две основные традиции потребления риса: восточную (страны Азии) и западную (страны Европы и Америки).

На Востоке рис появился около трех тысяч лет назад. Блюда из этого злака обязательно присутствовали и присутствуют по сей день при каждом приеме пищи. В восточной кухне рис почти никогда не солят и не приправляют остро пахнущими специями, стараясь не заглушить его естественный аромат. Как правило, рис не смешивают с другими продуктами. Обычно пиалу с рисом подают отдельно и ставят в середине стола.

В Европе рис долгое время был не так широко распространен. Изначально он считался очень дорогим: из риса готовили в основном только роскошные сладости для праздничного стола. Постепенно рис стал одним из основных продуктов, но, в отличие от стран Востока, в Европе рис считали возможным смешивать с другими продуктами. Очень популярен стал рис из Италии и Испании,



где специально занимались выведением таких сортов риса, которые впитывают аромат других составляющих блюда (например, мяса, птицы, морепродуктов, специй).

Различия в отношении к рису на Западе и Востоке видны даже в правилах поведения за столом. Сорта риса, зерна которого при варке слипаются, азиаты едят руками, собирая рис в небольшие комочки пальцами и затем отправляя его в рот. Палочками азиаты едят белый длиннозерновой рис. В европейской кухне блюда из риса едят в основном с помощью вилки или ложки (супы и пудинги).

В мире есть много различных сортов риса, поэтому и способов классификации риса существует великое множество. Основных же способов два: по виду обработки и длине зерна.

По способу обработки (на разных стадиях которой рис изменяет внешний вид и приобретает различные вкусовые качества) выделяют коричневый, белый и пропаренный рис.

*Коричневый рис* в процессе обработки сохраняет питательную отрубевую оболочку, что объясняет его непривычный светло-коричневый цвет. Он намного полезнее, чем белый рис, так как львиная доля питательных веществ содержится именно в оболочке зерна. Правда, срок хранения такого риса сокращается из-за того, что на зернах остается маслосодержащая оболочка. Отрубевая оболочка зерна содержит витамины группы В, минералы, клетчатку и фолиевую кислоту, а также небольшое количество фосфора, цинка, меди и йода. Она придает рису легкий ореховый привкус.

Коричневый рис варится гораздо дольше белого – примерно 25 мин, а приготовленный коричневый рис не такой мягкий, как белый рис. Этот рис пригоден для приготовления всех тех блюд, где используется белый рис. Чаще всего можно встретить длиннозерновой или среднезерновой коричневый рис.



*Белый рис* — это рис, прошедший все стадии шлифовки. Его зерна имеют гладкую и ровную поверхность, характерный белоснежный цвет. Белый рис может быть длиннозерновым, среднезерновым или круглозерновым. Содержание витаминов и минералов в белом рисе меньше, чем в коричневом или пропаренном, однако именно белый рис самый потребляемый во всем мире. Время приготовления такого риса минимально — 10–15 мин, а готовые блюда из белого риса обладают превосходными вкусом и внешним видом.

*Пропаренный рис* — рис, обработанный паром по специальной технологии (его замачивают в воде, затем обрабатывают горячим паром под давлением). Прошедшие эту процедуру зерна сушат и шлифуют, как обычный рис.

После обработки зерна пропаренного риса приобретают янтарно-желтый оттенок и становятся полупрозрачными. В результате такой обработки до 80% витаминов и минералов, содержащихся в отрубевой оболочке, переходит в зерно риса, а сами зерна становятся менее ломкими. Желтоватый оттенок пропаренного риса исчезает при готовке, и он становится таким же белоснежным, как и белый шлифованный рис. Время приготовления пропаренного риса составляет примерно 20–25 мин. После варки зерна пропаренного риса никогда не слипаются, кроме того, он остается таким же вкусным и рассыпчатым даже после повторного разогревания блюда.

По длине зерна различают длиннозерновой, среднезерновой и круглозерновой рис. Каждый используется при приготовлении определенных типов блюд, по-разному варится и обладает присущими только ему свойствами.

*Длиннозерновой рис* выращивают в Азии, Северной и Южной Америке и Австралии. Зерна тонкие, около 6–8 мм длиной, ширина составляет 0,3–0,25 длины зерна. При варке длиннозерновой рис не слипается и поглощает умеренное количество жидкости.



*Среднезерновой рис* выращивают в Испании, Италии, США и Австралии. Его длина – около 5–6 мм, ширина – 0,3–0,5 длины зерна. Он менее прозрачен, чем длиннозерновой рис, и содержит больше крахмала. Во время приготовления среднезерновой рис поглощает большое количество жидкости и становится мягким, а в готовом блюде его зерна немного слипаются. Особенность этого риса – вбирать в себя аромат других продуктов блюда. Среднезерновой рис бывает белым и коричневым. Белый среднезерновой рис подходит для приготовления паэльи, ризотто и супов.

*Круглозерновой рис* выращивают в Италии, России, Китае и Японии. Этот рис округлой формы, длиной от 4 до 5 мм, шириной – около 0,75 длины зерна. Он почти непрозрачен и содержит большое количество крахмала. Круглозерновой рис поглощает большое количество жидкости при приготовлении, становясь при этом мягким и кашеобразным. Наиболее распространен белый круглозерновой рис, из которого готовят пудинги, десерты, запеканки, каши, а также суши.

# САЛАТЫ



## **Ананас, фаршированный салатом с рисом и курицей**

*1 ананас весом около 800 г, 230 г длиннозернового риса, 2 куриные грудки (филе), 50 г ветчины, 600 мл куриного бульона, 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стручок перца чили, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.*

Промывать рис в холодной проточной воде до тех пор, пока она не станет прозрачной. После этого откинуть рис на дуршлаг и обсушить.

Ананас вымыть, обсушить салфеткой, затем разрезать пополам и вырезать из него мякоть, оставляя стенки толщиной примерно 1 см. Нарезать кубиками весом по 130–150 г ананасовой мякоти.

Разогреть масло в кастрюле и пассеровать мелко нарезанный лук и растертый в кашу чеснок в течение 3–5 мин. Потом добавить нарезанные толстой соломкой куриные грудки и жарить, постоянно помешивая, на среднем огне 15 мин.

После этого добавить в кастрюлю рис. Продолжать жарить рис и курицу, постоянно помешивая, еще 4–5 мин.

Затем влить в кастрюлю бульон, лимонный сок и посолить по вкусу. Довести блюдо почти до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить рис еще около 10–12 мин, пока куриное мясо



и рисовые зерна не станут мягкими. Снять крышку и добавить в кастрюлю кубики ананасовой мякоти и ветчину, нарезанную тонкими полосками. Перемешать, снять с огня и дать остыть.

Выложить готовый салат в подготовленные для фарширования половинки ананаса. Украсить их измельченным перцем чили.



### Афинский салат с рисом и брынзой

200 г длиннозернового риса, 230–250 г брынзы, 2 больших помидора, 1 сладкий зеленый перец, 1–2 небольших грунтовых огурца для украшения, 10 маслин без косточек, 1 ч. ложка каперсов, 1 ч. ложка столовой горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла, 30 г измельченной зелени петрушки, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Промывать рис в холодной проточной воде до тех пор, пока она не станет прозрачной. Затем откинуть рис на дуршлаг и обсушить. В кастрюле вскипятить воду, подсолить и засыпать в нее подготовленный рис. Сварить его, затем откинуть на дуршлаг, промыть под горячей водой и снова откинуть.

Смешать оливковое масло, лимонный сок, горчицу, черный молотый перец и соль в глубокой миске.

Добавить нарезанные кубиками помидоры (предварительно удалив кожицу и семена), сладкий перец, нарезанный полосками, разрезанные пополам маслины, нарезанную кубиками брынзу (5–6 кубиков оставить для украшения), каперсы и петрушку (немного оставить для украшения). Все тщательно перемешать и добавить туда же отварной обсушенный рис.



Салат тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Украсить оставшимися кусочками брынзы, зеленью петрушки и кубиками огурца.



### Рисовый салат по-перуански

100 г длиннозернового риса, 1 небольшой плод авокадо (около 300 г), 50 г кукурузы (свежей или замороженной), 1 луковица, 1 большой сладкий красный перец, 75 г листьев салата, 120 г стручковой фасоли (можно замороженной), 4 перепелиных яйца, сваренных вкрутую, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 30 г оливок без косточек, 1 ч. ложка каперсов, 0,3 ч. ложки столовой горчицы, 3 ст. ложки несладкого йогурта 1,5%-ной жирности, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Тщательно промыть рис в холодной проточной воде, затем откинуть его на дуршлаг и обсушить. В кастрюле вскипятить воду, подсолить и засыпать в нее подготовленный рис. Сварить его, затем откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Приготовить салатную заправку следующим образом. Смешать растительное масло, йогурт, измельченный чеснок, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки оливкового масла, горчицу, сахар и черный молотый перец. Взбить заправку и вылить половину в рис. Добавить измельченную зелень петрушки, тщательно перемешать рис с заправкой и переложить его в глубокий салатник.

Разрезать сладкий перец пополам, удалить семена, затем положить половинки перца и нашинкованный



кольцами лук на противень, смазанный маслом, и запекать 8–10 мин в предварительно разогретой до 180° С духовке.

Смешать подготовленный лук с рисом. Завернуть половинки сладкого перца в полиэтиленовый пакет. Когда перец остынет, вынуть его из пакета, снять кожицу, мякоть нарезать небольшими полосками.

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой положить зеленую фасоль и варить примерно 2–3 мин, затем добавить кукурузу и варить до мягкости овощей (еще 3–4 мин). Откинуть сваренные овощи на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, обсушить, после чего переложить в большую миску.

Очистить авокадо, удалить косточку и нарезать мякоть кубиками. Сразу сбрызнуть ее лимонным соком. Положить вымытые, обсушенные и нарезанные широкими полосками листья салата в отдельную миску, добавить авокадо и перемешать. Полученную смесь равномерно разложить в салатнице, не перемешивая с рисом.

Смешать 3 ст. ложки заправки с фасолью и сладким перцем. Положить смесь овощей третьим слоем поверх салата и риса. Украсить готовое блюдо каперсами и оливками, разрезанными пополам. Сверху полить оставшейся заправкой.



### **Рисовый салат с тунцом и фасолью**

150 г длиннозернового риса, 150 г тунца, консервированного в собственном соку, 300 г белой фасоли, 1 луковица, 0,5 сладкого зеленого перца, 2 помидора, 3–4 листика салата, 75 г оливок без косточек, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.



Тщательно промыть рис в холодной проточной воде, затем откинуть его на дуршлаг и обсушить. В кастрюле вскипятить воду, подсолить и засыпать в нее подготовленный рис. Сварить его, затем откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Вынуть фасоль из банки, отцедить жидкость. Тунца вынуть из банки и размять его вилкой. Мелко нарезать сладкий зеленый перец, лук и оливки. Смешать рис, фасоль, тунца, нарезанные сладкий перец, лук и оливки в глубокой миске. Перемешать, добавить уксус, соль, черный молотый перец, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3–4 ч.

Сварить яйца вкрутую и разрезать каждое на четыре части. Помидоры нарезать дольками. В салатник уложить вымытые и обсушенные листья салата, на них поместить салат. Украсить дольками помидоров и яиц.



### Салат с курицей и карри

*500 г длиннозернового риса, 600 г филе курицы (грудки), 1 небольшой кочан китайской капусты, 1 банка консервированной кукурузы, 450–500 г майонеза, 1–2 ч. ложки приправы карри (порошок), соль по вкусу.*

Рис несколько раз промыть в холодной воде, обсушить на дуршлаге. Затем положить его в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и сварить (готовый рис должен быть сухим и рассыпчатым).

Китайскую капусту разобрать на листья, потом тщательно промыть их в проточной холодной воде и стряхнуть воду. Затем порвать листья (без толстых стеблей) на очень мелкие кусочки.

Куриные грудки сварить, удалить кожу, снять филе с хрящей, мясо очень мелко нарезать.



Смешать в подходящей посуде рис, измельченную капусту, нарезанное мясо, кукурузу (из консервной банки предварительно слить жидкость).  
Добавить карри, соль по вкусу, заправить салат майонезом. Если он получился суховатым, можно добавить несколько ложек жидкости от кукурузы.



### **Салат с рисом и крабовыми палочками**

*400 г длиннозернового риса, 2 упаковки крабовых палочек, 450 г кукурузы (замороженной), 1 средняя луковица, 1–2 яйца, 300 г майонеза, соль по вкусу.*

Рис несколько раз промыть в холодной воде, обсушить на дуршлаге. Затем положить его в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и сварить (готовый рис должен быть сухим и рассыпчатым).

Кукурузу сварить отдельно, откинуть на дуршлаг и дать стечь. Лук очистить, мелко нарезать и ошпарить кипятком. Крабовые палочки нарезать маленькими кусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, затем мелко нарезать.

Смешать рис, кукурузу, подготовленный лук, крабовые палочки. Заправить все майонезом, посолить по вкусу. До подачи выдерживать в холодном месте.

# СУПЫ



## Венецианский рисовый суп

*1 л куриного бульона, 150 г среднезернового риса, 200 г зеленого горошка (замороженного), 1 маленькая луковица, 60 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 0,3 ч. ложки соли.*

Мелко нарубить лук и спассеровать его в масле до появления золотистой корочки (10–15 мин). Затем лук посолить и добавить к нему зеленый горошек. Перемешивая, жарить смесь лука и горошка еще 2–3 мин. В кипящий куриный бульон положить промытый и обсушенный рис и варить его на маленьком огне до мягкости. Затем добавить обжаренные лук и горошек и довести суп до кипения на среднем огне. Варить на медленном огне 5–7 мин, затем снять с огня.

Добавить в суп измельченную зелень петрушки. Перед подачей на стол добавить в суп тертый сыр.



## Рисовый суп с яйцом и лимоном

*1,5 л куриного бульона, 100 г белого длиннозернового риса, 3 яйца, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка*



## Блюда из риса

*измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.*

Куриный бульон влить в кастрюлю, довести его до кипения. Засыпать в бульон промытый и обсушенный рис таким образом, чтобы бульон ни на секунду не переставал кипеть. Перемешать, уменьшить огонь и варить, прикрыв кастрюлю крышкой, до тех пор, пока рис не станет мягким (около 10–15 мин).

У яиц отделить белки от желтков. Взбить яичные белки. Добавить к ним желтки и взбить яичную смесь до консистенции легкого крема.

Смешать лимонный сок и воду. Постепенно (по 2 ст. ложки) добавить яичную смесь в суп, постоянно взбивая его миксером (нельзя допускать, чтобы белок свернулся). Посолить и поперчить суп по вкусу. Перед подачей на стол по желанию украсить порции измельченной зеленью петрушки.



## Суп из баранины с рисом и овощами

*1 кг баранины на кости, 2 средних стебля лука-порей, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 моркови, 5 горошин черного перца, 5–6 веточек петрушки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 400 г корня сельдерея (со стеблями), соль по вкусу.*

Промытую баранину положить в большую кастрюлю и залить холодной водой, так чтобы она покрывала мясо. Довести бульон до кипения. Очистить 1 луковицу, 1 морковь, 1 стебель лука-порей и 1,5 стебля сельдерея. Нарезать овощи маленькими кубиками. Разогреть масло в сковороде и обжаривать овощи в течение 3–5 мин.



Затем переложить обжаренные овощи в бульон, посолить, добавить черный перец и веточки петрушки. Снова довести бульон до кипения, уменьшить огонь и варить примерно 1–1,5 ч, время от времени снимая образующуюся на поверхности бульона пену. После этого вынуть из кастрюли мясо и процедить бульон, удалив овощи.

Отмерить 1,3 л готового бульона, влить его в чистую кастрюлю и снова поставить на огонь. Всыпать в кастрюлю промытый и обсушенный рис, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15–20 мин.

Очистить оставшиеся овощи для супа. Морковь и лук порей нарезать тонкими кружочками, сельдерей – тонкими ломтиками, лук – маленькими кубиками. Положить овощи в кастрюлю с бульоном через 7–10 мин после добавления в суп риса. Посолить по вкусу.

Отделить вареную баранину от костей, нарезать ее кубиками и добавить в суп. Варить еще 10 мин. Готовый суп подавать горячим, посыпав нарезанной зеленью петрушки.



### **Рисовый суп с грибами и курицей**

*0,5 л куриного бульона, 80 г длиннозернового риса, 180 г свежих белых грибов или шампиньонов, 180 г отварного куриного мяса, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 50 г зелени петрушки, 6–7 горошин черного перца, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Промытый и обсушенный рис опустить в кастрюлю с кипящим куриным бульоном, добавить горошины черного перца. Довести бульон до кипения, уменьшить огонь. Посолить и варить суп на медленном огне до тех пор, пока рис не станет мягким (40–45 мин).



Очистить, вымыть и мелко нарезать грибы. Хорошо разогреть сковороду с маслом и обжарить грибы вместе с измельченным луком до мягкости. Нарезать отварное куриное мясо маленькими кубиками. Добавить в суп смесь грибов с луком, куриное мясо и измельченную зелень петрушки. Варить еще 3–4 мин.



### **Холодный томатный суп с рисом и креветками**

*1 л рыбного бульона, 5 свежих помидоров, 80 г среднежернового риса, 250 г отварных очищенных креветок, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис промыть холодной водой, залить на 5–6 мин кипятком, затем откинуть на сито, снова промыть и обсушить. Залить подготовленный рис подсоленной кипящей водой, варить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг.

Вскипятить в кастрюле рыбный бульон, положить в него рис. Помидоры ошпарить, удалить кожицу, мякоть протереть через сито. Получившееся пюре вместе с отварными креветками добавить в бульон с рисом, довести до кипения и снять с огня. Посолить и поперчить по вкусу.



### **Прозрачный суп с курицей и рисом**

*1 курица, 80 г среднежернового риса, 2 небольших клубня картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, черный перец горошком, зелень петрушки и соль по вкусу.*





шую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на огонь, дать воде закипеть, посолить, уменьшить огонь и варить курицу при слабом кипении до готовности (1–1,5 ч), периодически снимая пену и жир. Готовую курицу вынуть из бульона, бульон процедить. Влить его в другую чистую кастрюлю, вскипятить и сразу уменьшить огонь.

Положить в бульон рис, а через 15–20 мин — нарезанные кубиками морковь, картофель и лук. Варить до готовности овощей. За 5–10 мин до окончания варки положить в суп черный перец горошком, измельченную зелень петрушки.



### **Рисовый суп с омлетом**

*2–2,5 л куриного бульона, 50 г среднезернового риса, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 10 г сливочного или топленого масла, 100 г готового омлета, перец горошком и соль по вкусу.*

Рис перебрать, тщательно промыть в холодной воде и засыпать в кипящий подсоленный бульон. Варить 20–25 мин. За 5–7 мин до готовности риса положить в кастрюлю измельченный репчатый лук, нарезанный кубиками картофель и перец горошком. Готовый суп заправить сливочным или топленым маслом. Перед подачей в каждую тарелку положить 1–2 куска заранее приготовленного омлета, нарезанного квадратиками или ромбиками.

# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



## Натуральный рис

*250 г длиннозернового риса, 3 стакана воды, 1–2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, 0,5 ч. ложки соли, сушеный базилик, любисток или тимьян по вкусу.*

Промывать рис в холодной проточной воде до тех пор, пока она не станет прозрачной. После этого откинуть рис на дуршлаг и обсушить.

Вскипятить воду, подсолить ее и всыпать подготовленный рис. Варить около 30 мин, затем рис перемешать и добавить к нему сушеную зелень. Варить еще 30 мин, уменьшив огонь до минимума. Готовый рис откинуть на дуршлаг, обсушить, переложить на блюдо. Затем полить горячим сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки.



## Острый рис с укропом

*225 г длиннозернового риса, 1,3 стакана воды, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 стручка красного или зеленого перца чили, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, несколько целых веточек укропа для украшения, соль по вкусу.*



Промыть рис в холодной проточной воде, затем переложить его в миску, залить холодной водой и оставить на 15 мин. Затем откинуть рис на дуршлаг и хорошо просушить его.

Разрезать стручки перца чили вдоль, удалить из них семена и нарезать перец на небольшие кубики. Хорошо разогреть растительное масло в кастрюле, выложить в него нарезанный перец чили и обжаривать его в течение 1 мин. Посолить по вкусу и всыпать измельченный укроп. Все перемешать и пассеровать на медленном огне 2–3 мин.

Высыпать в кастрюлю с перцем и укропом сухой рис и обжаривать смесь в течение 2–3 мин. Затем залить все водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10–12 мин. Готовый рис выложить на блюдо и украсить веточками укропа.



### **Рис с лимоном и мятой**

*300 г длиннозернового риса, 0,5 л куриного бульона, 0,5 лимона, 3–4 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 15 г свежей мяты, несколько долек или кружочков лимона и небольших веточек свежей мяты для украшения, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Разогреть масло в кастрюле на среднем огне. Добавить мелко нарезанные мяту и зеленый лук и пассеровать зелень, постоянно помешивая, около 1 мин. Высыпать в кастрюлю промытый и обсушенный рис и продолжать пассеровать, помешивая рис и зелень, еще 2–3 мин, пока все рисовые зерна не покроются маслом. Добавить куриный бульон и довести его до кипения на среднем огне. Посолить и поперчить по вкусу. Цедру лимона положить в кастрюлю с рисом, туда же влить сок лимона. Когда бульон



закипит, уменьшить огонь, вынуть цедру лимона и накрыть кастрюлю крышкой. Готовить рис, пока он не станет мягким и не впитает в себя всю воду (примерно 20 мин). Затем снять кастрюлю с огня и дать рису настояться еще 5–10 мин.

Выложить готовый рис в глубокое блюдо, украсить веточками мяты и дольками или кружочками лимона.



### **Чесночный рис**

*230 г длиннозернового риса, 2–3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 75 г зеленого лука.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде почти до готовности, затем откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и дать стечь.

Очень мелко нарезать чеснок и слегка обжарить его на сковороде, разогретой с растительным маслом. Не снимая с плиты, добавить сухой отварной рис и перемешать. Увеличить огонь, добавить яйца и перемешивать смесь до готовности яиц. Затем добавить туда же мелко нарубленный зеленый лук и обжаривать еще 2–3 мин.



### **Рис с кукурузой и овощами**

*350 г риса басмати, 120 г кукурузы (замороженной или консервированной), 1 средняя луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г моркови, 0,5 зеленого или красного сладкого перца, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки для украшения.*



Промыть рис под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг и дать подсохнуть в течение 15–20 мин.

Тонко нашинковать луковицу и сладкий перец. Натереть на крупной терке морковь. Чеснок очистить и растереть.

Разогреть масло в кастрюле с толстым дном и спассировать в нем лук на среднем огне до мягкости (3–4 мин). Затем добавить в кастрюлю рис и жарить в течение 10 мин, постоянно перемешивая рис, чтобы он не прилип к стенкам и дну посуды. Затем добавить чеснок.

Залить рис водой (0,7 л), довести до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить рис на медленном огне 8–10 мин. Не снимая кастрюлю с огня, выложить поверх риса ровным слоем кукурузу (если используется консервированная кукуруза, ее нужно предварительно отжать от жидкости). Поверх кукурузы таким же ровным слоем разложить сладкий перец и тертую морковь. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне до тех пор, пока рис не станет мягким (4–7 мин). Затем перемешать его, выложить на блюдо и украсить измельченной зеленью петрушки.



### **Рис с вермишелью и помидорами**

*75 г белого длиннозернового риса, 150 г вермишели из твердых сортов пшеницы, 2–3 консервированных помидора, 2 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сушеного орегано, зелень укропа или петрушки для украшения, 0,75 ст. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.



Разогреть глубокую тефлоновую сковороду без масла, высыпать в нее сухие рис и вермишель. Обжаривать их до образования золотистой корочки (5–7 мин), постоянно помешивая, чтобы не подгорели. Затем добавить 1,5 ст. ложки оливкового масла, нарезанные помидоры без кожицы и влить куриный бульон. Положить лавровый лист и орегано, затем посолить и поперчить по вкусу.

Довести смесь до кипения, затем уменьшить огонь до среднего и готовить около 10 мин, постоянно помешивая. После этого уменьшить огонь до минимума и варить, не накрывая кастрюлю крышкой, еще около 10 мин – влага должна полностью впитаться, а рис – стать мягким. Если рис и вермишель все еще жестковаты, нужно добавить еще полстакана воды и продолжать варить, накрыв кастрюлю крышкой, еще 5–7 мин.

После этого снять кастрюлю с огня, рис с вермишелью перемешать, разделяя слипшиеся комочки, затем переложить в большое глубокое блюдо. Перед подачей на стол сбрызнуть рис оставшимся оливковым маслом и украсить зеленью петрушки или укропа.



### **Ризотто по-милански**

*400 г среднезернового риса, 1,3 л горячего куриного бульона, 50 г зеленого лука, 90 г сливочного масла, 175 г тертого сыра (желательно твердых сортов), 0,3 ч. ложки шафрана, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

**22** Положить шафран в небольшую глубокую посуду, залить 0,5 стакана бульона.



Разогреть 30 г масла в глубокой сковороде на среднем огне. Пассеровать в нем мелко нарезанный зеленый лук примерно 2–3 мин. Высыпать на сковороду с луком подготовленный рис и, постоянно помешивая, обжаривать до тех пор, пока рис не станет полупрозрачным и масло равномерно распределится по рисовым зернам (2–3 мин).

Затем влить 1 стакан куриного бульона. Готовить, постоянно перемешивая рис, до тех пор, пока рис полностью не впитает весь бульон. Продолжать добавлять бульон порциями по 0,5 стакана после того, как каждая предыдущая его порция будет впитана рисом. Через 15 мин добавить бульон с разведенным в нем шафраном. Продолжать готовить ризотто, постепенно добавляя бульон. Готовое блюдо по консистенции должно напоминать рисовую кашу.

Добавить оставшееся сливочное масло и половину всего тертого сыра в готовое блюдо, тщательно перемешать и снять сковороду с огня. Накрыть ее крышкой и дать постоять 1–2 мин.

Разложить готовое ризотто в тарелки и посыпать оставшимся тертым сыром.



### **Ризотто с беконом и сливками**

400 г среднезернового риса, 200 г копченого бекона, 2 ст. ложки сливок 20%-ной жирности, 150 г нежирной ветчины, 1,5 л горячего куриного бульона, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г сливочного масла, 40 г зелени петрушки, 60 г тертого сыра (твердых сортов), 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.



Разогреть растительное и сливочное масло в кастрюле на сильном огне. Добавить нарезанный маленькими кубиками бекон и обжаривать его 3–4 мин до тех пор, пока он не подрумянится. Добавить мелко нарезанную луковицу и измельченный зубчик чеснока и жарить еще 1–2 мин.

Затем добавить рис и, постоянно помешивая блюдо, готовить до тех пор, пока рисовые зерна не станут прозрачными. Затем добавить ветчину, нарезанную тонкими полосками, готовить еще 1–2 мин, после чего уменьшить огонь до среднего.

Добавить туда же 1 стакан горячего куриного бульона. Продолжать готовить до тех пор, пока весь бульон не впитается. Добавлять бульон порциями по 0,5 стакана после того, как предыдущая порция полностью впитается рисом. Готовое ризотто должно загустеть, а рисовые зерна — стать мягкими, но не разваренными.

Влить в рис сливки, добавить тертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки (оставить несколько маленьких веточек для украшения). Посолить и поперчить по вкусу. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать постоять 1–2 мин.



### Ризотто с зеленым горошком и ветчиной

280 г круглозернового риса, 250 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 150 г ветчины, 1 л куриного бульона, 150 мл белого сухого вина, 1 луковица, 75 г сливочного масла, 80 г тертого сыра (желательно твердых сортов), черный молотый перец и соль по вкусу.





Растопить в толстостенной кастрюле 50 г масла и добавить мелко нарезанный лук. Пассеровать его до полупрозрачности (3–4 мин).

В другой кастрюле разогреть бульон. К луку добавить подготовленный рис и обжаривать, постоянно помешивая, до тех пор, пока рисовые зерна не начнут разбухать. Затем влить вино. Помешивая, готовить рис до тех пор, пока он не впитает почти все вино.

Посоливать и поперчить рис по вкусу и влить в кастрюлю немного разогретого бульона. Постоянно помешивая рис, готовить его на медленном огне, подливая небольшими порциями бульон (его нужно добавлять только после того, как предыдущая порция бульона впитается).

Через 20 мин после того, как был положен рис, добавить к нему горошек и продолжать варку, доливая по мере необходимости бульон. Когда рис станет мягким, засыпать в кастрюлю нарезанную кубиками ветчину, добавить оставшееся сливочное масло и все еще раз перемешать. Когда масло растает, снять кастрюлю с огня, выложить ризотто на блюдо и посыпать тертым сыром.



### **Ризотто с сыром и вином**

*280 г белого круглозернового риса, 250 г тертого сыра, 120 мл белого сухого вина, 1,2 л куриного или говяжьего бульона, 1 луковица, 70 г сливочного масла, 20 г зелени петрушки, сыр, нарезанный кубиками (для украшения), черный молотый перец и соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Разогреть 50 г масла в сковороде и добавить в нее мелко нарезанный лук. Пассеровать его на медленном



огне до тех пор, пока он не станет мягким и прозрачным. Затем добавить рис и перемешать. Через 1–2 мин влить в рис вино. Немного увеличить огонь и готовить ризотто до тех пор, пока вино не испарится. Добавить 0,7 стакана горячего бульона и, постоянно помешивая ризотто, готовить до тех пор, пока бульон не впитается рисом. Постепенно добавлять бульон по мере впитывания его рисом. Ризотто при этом нужно все время перемешивать. Через 20–30 мин рис должен стать кремообразным по консистенции.

Снять сковороду с огня и добавить в ризотто оставшееся сливочное масло и тертый сыр. Хорошо размешать, посолить и поперчить по вкусу, дать настояться в течение 3–4 мин. Затем переложить на блюдо, сверху украсить листиками петрушки и кубиками сыра.



### Летнее ризотто с шампиньонами и ветчиной

*300 г среднезернового риса, 200 г свежих шампиньонов, 150 г нежирной ветчины, 4 помидора, 1 красный или зеленый сладкий перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 л горячего мясного бульона, 400 г (1 упаковка) замороженного зеленого горошка, 200 г мелко натертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис тщательно промыть в холодной воде, откинуть на сито и дать обсохнуть. Затем сварить его в подсоленной воде почти до готовности.

Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Шампиньоны очистить, хорошо промыть в холодной воде и разрезать пополам (если шампиньоны крупные — на четвертинки). Помидоры очистить от кожицы и мелко



нарезать. Сладкий перец очистить, промыть и нарезать маленькими кусочками. Ветчину нарезать кубиками. Разогреть в кастрюле масло и слегка обжарить в нем лук и чеснок, так чтобы они не успели подрумяниться. Затем добавить сладкий перец, рис и ветчину, обжаривать еще 4–5 мин. После этого положить шампиньоны и залить все горячим мясным бульоном. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовить под крышкой в течение 20–25 мин. За 5–6 мин до окончания тушения добавить зеленый горошек.

Выложить готовое ризотто на блюдо и перед подачей посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки.



### **Баклажаны, фаршированные ризотто**

*4 баклажана, 180 г среднезернового риса, 0,7 л овощного бульона, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки очищенных кедровых орешков, 25 г тертого сыра (твердых сортов), 7 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка белого сухого вина или винного уксуса, 100–150 г томатной пасты, соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Разрезать баклажаны вдоль пополам и аккуратно вырезать из них мякоть. Смазать подготовленные баклажаны 2 ст. ложками оливкового масла, положить на противень, также смазанный маслом, и выпекать 6–8 мин в разогретой до 200° С духовке.

Нарезать мякоть баклажанов. Разогреть оставшееся масло в кастрюле средних размеров, добавить измельченную мякоть баклажанов и нашинкованный тонкими ломтиками репчатый лук. Пассеровать на медленном огне до мягкости (4–5 мин).



После этого добавить подготовленный рис, влить бульон, перемешать и варить ризотто в течение 15 мин, не накрывая кастрюлю крышкой. Добавит в ризотто вино или уксус, соль и томатную пасту.

Увеличить температуру духовки до 230° С. Разложить ризотто в подготовленные половинки баклажанов, сверху посыпать тертым сыром и кедровыми орешками. Разместить фаршированные баклажаны на противне, поставить его в разогретую духовку и выпекать около 5–6 мин. Разогреть томатный соус и посолить по вкусу. Готовые баклажаны подавать горячими с томатным соусом.



### **Рисовая запеканка с салями и ветчиной**

*300 г среднезернового риса, 1 л воды, 150 г салями (в нарезке), 100 г ветчины, 2 средние луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки свиного жира, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец по вкусу.*

Рис тщательно промыть в холодной воде, откинуть на сито и дать обсохнуть.

Вскипятить в кастрюле воду, подсолить ее, всыпать рис и варить в течение 10–12 мин.

Салями нарезать тонкими полосками, ветчину – кубиками. Лук очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

В огнеупорной посуде растопить жир и спассеровать в нем лук и морковь до золотистого цвета. Положить салями, ветчину и измельченную зелень петрушки. Все вместе пожарить, постоянно помешивая.

Затем добавить рис вместе с жидкостью, в которой он варился, перемешать. Сбрызнуть все оливковым

маслом и поставить в духовку, разогретую до 200° С. Запекать 15–20 мин.



### Жареный рис с креветками

*250 г длиннозернового риса, 400 г очищенных вареных креветок, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 небольшие луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис тщательно промыть в холодной воде, откинуть на сито и дать обсохнуть. Затем сварить его в подсоленной воде, снова откинуть на дуршлаг и обсушить.

Лук и чеснок очистить и вымыть. Лук нарезать колечками, чеснок мелко нарубить. В глубокой сковороде разогреть половину количества масла и обжарить в нем лук и чеснок. Когда лук станет темно-золотистого цвета, добавить креветки и жарить 5–7 мин. Потом положить томатную пасту, все хорошо перемешать и отставить в сторону.

В кастрюле разогреть оставшееся масло, положить туда вареный обсушенный рис и обжарить его до золотистого цвета. Затем положить туда креветки с томатом и луком, все перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Жарить еще 10 мин, затем переложить в глубокое блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Рис с мидиями и креветками

*200–250 г длиннозернового риса, 400 г очищенных замороженных мидий, 300 г очищенных вареных креветок, 100 г консервированного тунца, 1 луковица, 1 зубчик*



чеснока, 1–2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 л рыбного или мясного бульона, 100 мл белого вина, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка соли, зелень петрушки по вкусу.

Мидии засыпать в кипящую подсоленную воду, сварить их до готовности (15–20 мин), затем откинуть на дуршлаг. Креветки засыпать в другую кастрюлю с подсоленной водой. Как только она закипит, креветки откинуть на дуршлаг.

Мелко порубить очищенные лук и чеснок, нашинковать соломкой очищенную и вымытую морковь. Положить подготовленные овощи на разогретую с маслом сковороду и тушить в течение 5 мин. Добавить к ним рис и все посолить.

Смешать разогретый бульон с белым вином и залить овощи с рисом. Добавить лавровый лист. Закрыть посуду крышкой и поставить в духовку. Нагреть ее до 200° С и готовить блюдо в течение 50 мин. Затем положить в рис подготовленные мидии и креветки, рыбу и зелень. Запекать еще 15 мин. Перед подачей еще раз перемешать.



### Вегетарианский рис с помидорами

200 г среднезернового риса, 4–5 помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 небольшой стебель лука-порея, 0,5 л овощного отвара, 2 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, молотая паприка и соль по вкусу.

Промывать рис в холодной проточной воде до тех пор, пока она не станет прозрачной. Затем откинуть рис на дуршлаг и обсушить. Засыпать его в подсоленную воду и варить в течение 40 мин. Готовый рис откинуть на дуршлаг и охладить.



Очищенные лук и чеснок нарезать маленькими кусочками. Лук-порей нарезать тонкими ломтиками. Помидоры разрезать пополам, удалить сердцевину. Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить лук и чеснок, добавить лук-порей и томатную пасту. Залить все горячим овощным отваром, затем положить помидоры, потом рис. Добавить соль и молотую паприку. Готовить на самом слабом огне под крышкой.

Готовый рис с помидорами выложить в глубокое блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки.



### **Рисовые шарики с индейкой**

*150 г среднезернового риса, 250 г фарша из индейки, 1 ст. ложка оливкового масла, 200 мл растительного (желательно арахисового) масла, 40 г тертого сыра, 100 г белых хлебных крошек, 1 яйцо, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать ему высохнуть.

Опустить подготовленный рис в 0,5 л кипящей воды и варить до мягкости (примерно 15–20 мин). Затем откинуть рис на дуршлаг и дать ему немного остыть.

Фарш из индейки посолить, поперчить по вкусу и обжарить в оливковом масле до появления золотистой корочки. Добавить в обжаренный фарш тертый сыр и все тщательно перемешать. Снять сковороду с огня и охладить смесь индейки и сыра.

Приготовить шарики следующим образом. Взять 2 ст. ложки готового риса, немного сжать его в руке и проделать в рисовой массе углубление. Положить в него 1 ч. ложку с верхом смеси индейки и сыра. Закупорить углубление рисом и скатать рисовый шарик.



Подготовленные шарики обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в хлебных крошках. Жарить шарики на сковороде с разогретым растительным маслом 3–4 мин, постоянно переворачивая их лопаткой, так чтобы они равномерно обжаривались со всех сторон. Готовые шарики должны быть темно-золотистого цвета. Вынуть их из сковороды и обсушить на салфетке.



### Рис по-мексикански

400 г длиннозернового риса, 1 л куриного бульона, 1 большая луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 0,5 стручка острого красного перца чили, 10 г томатной пасты, 350 г томатов, консервированных в собственном соку, 175 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 3 зубчика чеснока, 30 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука, 1 большой плод авокадо для украшения, укроп или кориандр, соль и черный молотый перец по вкусу.

Залить рис горячей водой и дать постоять 10–15 мин. Затем рис откинуть на дуршлаг и промыть под холодной проточной водой.

Нарезанную луковицу и чеснок растереть в пюре, так чтобы не было комочков.

У консервированных томатов удалить кожицу, мякоть измельчить и процедить в отдельную посуду, продавливая ложкой через сито.

Разогреть оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавить рис и жарить рис, постоянно помешивая, до тех пор, пока зерна риса не станут полупрозрачными (примерно 5 мин). Добавить луковое пюре и готовить, часто помешивая, еще 2–3 мин. Добавить в кастрюлю с рисом и луковым пюре куриный бульон, томатную пасту и





довести жидкость до кипения. Посолить, поперчить бульон по вкусу и добавить острый красный перец. Затем уменьшить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и варить до тех пор, пока рис не станет мягким и не впитает всю жидкость. Добавить зеленый горошек, нарезанную зелень петрушки, укропа и готовить еще 5 мин.

Авокадо очистить, нарезать ломтиками и сбрызнуть их лимонным соком. Подавать рис на большом неглубоком блюде, украсив ломтиками авокадо и зеленым луком.



### **Рис по-американски**

*130 г длиннозернового риса, 1,5 л куриного бульона, 250 г куриной печени, 200 г фарша из нежирной свинины, 1 большая луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 60 г сливочного масла, 1,5–2 ст. ложки муки, 1 сладкий зеленый перец, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 50 г измельченного корня сельдерея, 1 ч. ложка соуса «Табаско», 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть. Затем сварить подготовленный рис в подсоленной воде.

Разогреть 2 ст. ложки растительного масла в толстостенной кастрюле. Добавить муку и держать на медленном огне, постоянно помешивая, пока смесь масла и муки не станет светло-коричневого цвета. Затем снять кастрюлю с огня и поставить ее на охлажденную поверхность (например, полотенце со льдом).

Разогреть оставшееся растительное и сливочное масло на сковороде и, добавив нарезанный репчатый



лук, пассеровать в течение 4–5 мин. После этого добавить чеснок и свиной фарш. Жарить 5 мин, постоянно перемешивая фарш до тех пор, пока он не станет ровного золотистого цвета. Затем добавить куриную печень и жарить еще 2–3 мин, пока печень полностью не зарумянится. Посолить и поперчить по вкусу, добавить соус «Табаско», после него – нарезанный сладкий перец и корень сельдерея.

В сковороду со свиной и куриной печенью добавить масляно-мучную смесь, затем небольшими порциями влить бульон. Когда он начнет кипеть, накрыть сковороду крышкой и готовить на небольшом огне 30 мин, время от времени помешивая массу.

После этого смешать массу с отварным рисом, зеленым луком и зеленью петрушки. Сковороду не следует снимать с огня до тех пор, пока рис не разогреется.



### Крестьянская паэлья (Италия)

230 г среднезернового риса, 450 г куриного филе, 0,5 л куриного бульона, 180 г салями в нарезке, 300 г креветок, 1 луковица, 1–2 средних помидора, 230 г замороженного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка куркумы (по возможности), 1 ч. ложка молотой паприки, 1 измельченный острый красный перец чили, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Нарезать куриное филе небольшими кусочками. Очистить помидоры, удалить семена и нарезать маленькими кубиками. Мелко нашинковать луковицу. Из-



мельчить петрушку, чеснок. Нарезать тонкими полосками салями.

Разогреть сковороду с оливковым маслом, обжарить в нем куриное мясо до образования румяной корочки (15–20 мин), затем переложить мясо на тарелку.

На сковороду высыпать нарезанный лук, чеснок, помидоры и пассеровать до мягкости продуктов (около 5 мин). Затем добавить куркуму и паприку; тщательно перемешать и готовить еще 1–2 мин.

Добавить рис и перемешать содержимое сковороды так, чтобы рисовые зерна покрылись тонким слоем масла. Вылить в сковороду бульон, посолить и поперчить по вкусу.

Добавить в пазлю обжаренные кусочки курицы, зеленый горошек, измельченную салями, креветки, хорошо перемешать и посыпать измельченной петрушкой. Сверху разложить ломтики чили. Готовить все на небольшом огне в течение 15–20 мин, не накрывая сковороду крышкой, до тех пор, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Пазлю не перемешивать.



### Пазля с курицей и зеленым горошком

*250 г среднезернового риса, 600 г куриного филе, 250 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 куриных бульонных кубика, 1 луковица, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 6 ст. ложек оливкового масла, карри (порошок), соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть.

Нарезать куриное филе маленькими кубиками. Очень мелко шинковать луковицу. Разогреть в сковороде масло, положить в него лук и курицу, посолить



по вкусу. Жарить смесь на медленном огне до тех пор, пока мясо начнет зарумяниваться (10–15 мин).

Вскипятить в кастрюле 0,7 л воды и растворить в ней бульонные кубики. Не снимая сковороду с огня, высыпать в нее подготовленный рис и тщательно перемешать с луком и курицей. Вылить в сковороду бульон, еще раз перемешать и добавить томатную пасту. Добавить карри и посолить по вкусу.

Довести паэлью до кипения и поддержать на огне еще 5 мин. Затем огонь убавить и готовить паэлью на медленном огне еще 12–15 мин. Затем снять сковороду с огня, закрыть ее алюминиевой фольгой и обернуть в кухонное полотенце. Дать постоять 5 мин, затем переложить в глубокое блюдо и подавать к столу, украсив зеленью.



### Рисовая каша с мясом

*0,5 стакана круглозернового риса, 100 г баранины, 2 стакана воды или мясного бульона, 3 ст. ложки топленого сала, 2 луковицы, 1 морковь, зелень, специи, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать на маленькие кусочки и обжарить на сале до золотистой корочки.

Репчатый лук нашинковать соломкой и добавить в мясо, жарить 5 мин, после чего залить бульоном или водой, туда же положить нашинкованную морковь, посолить, поперчить, довести до кипения.

Рис перебрать и промыть, положить в кастрюлю, залить водой и варить, пока рис не загустеет. Затем добавить в рис мясную смесь, накрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

При подаче кашу посыпать мелко нашинкованной зеленью, отдельно подать салат из свежих овощей.



### Рисовая каша с грибами

*2 стакана круглозернового риса, 4 стакана грибного отвара, 10 свежих грибов, 5 луковиц, 4 ст. ложки растопленного сливочного масла, растительное масло, зелень укропа и соль по вкусу.*

Рис перебрать, промыть, опустить в грибной отвар и варить до загустения. Отваренные грибы, репчатый лук мелко нарезать, поджарить до золотистого цвета, положить в кашу, влить 2 ст. ложки сливочного масла, перемешать и поместить в духовку на 20–30 мин.

подавая кашу к столу, полить ее растительным маслом и посыпать зеленью укропа.



### Рисовая каша с тыквой

*1,5 стакана круглозернового риса, 1 л молока, 0,3 л воды, 150 г тыквы, 3 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.*

Рис перебрать, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности. После того как вода испарится, влить молоко, вскипятить, положить очищенную тыкву, нарезанную кубиками, и варить на слабом огне до готовности.



При подаче на стол кашу полить горячим растопленным маслом.



### **Голубцы с рисом и мясом**

*1 большой кочан капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана сметаны, мясной бульон, соль по вкусу.*

*Для фарша: 500–600 г говядины (мякоти), 0,5 стакана среднезернового риса, 1 большая луковица, 1–1,5 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Рис промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать высохнуть. Затем засыпать в кипящую подсоленную воду и сварить до готовности (40–45 мин).

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, положить его в глубокую кастрюлю с кипящей подсоленной водой, так чтобы она покрыла кочан целиком и варить до мягкости листьев (но не до готовности!).

Затем вынуть кочан из кастрюли, дать стечь воде и разобрать его на листья, утолщенные части срезать.

Приготовить фарш следующим образом. Мясо пропустить через мясорубку, разбавить его бульоном, так чтобы фарш стал мягким, добавить отваренный рис, обжаренный на масле измельченный лук, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешать до получения однородной массы.

На каждый лист положить по горке фарша и свернуть голубцы.

Подготовленные голубцы слегка обсыпать мукой, обжарить в разогретом масле до зарумянивания. Затем переложить в глубокую кастрюлю, залить бульоном,

добавить томатное пюре и тушить около 30–40 мин. Затем добавить сметану и тушить еще несколько минут.



### **Плов с курицей**

*1 курица весом около 1 кг, 400 г длиннозернового риса, 120 г топленого масла, 4 яйца, 5 средних луковиц, 2 моркови, 2–3 ч. ложки карри (порошок), 0,5 стакана изюма, курага, куриный бульон, сок 1 лимона или лимонная кислота, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Обработанную курицу разрубить на небольшие кусочки, обжарить на сковороде, выложить в кастрюлю, смешать с пассерованным луком и морковью, залить бульоном, добавить соль, перец и вскипятить. Затем в кастрюлю засыпать перебранный, промытый и обсушенный рис (он должен быть сухим, иначе плов получится вязким). Когда рис слегка впитает влагу, кастрюлю плотно закрыть крышкой. На слабом огне плиты или в духовке довести плов до готовности.



### **Плов с бараниной**

*1 кг баранины (лопатки, грудинки, шеи), 300 г среднезернового риса, 0,7 л воды или мясного бульона, 2 луковицы, 40 г топленого или сливочного масла, 2–3 ст. ложки томатного пюре, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баранину обмыть, обсушить, разрубить на одинаковые небольшие кусочки, посыпать солью, черным молотым перцем и обжарить в глубоком сотейнике. обжа-



ренные кусочки баранины собрать на одну сторону сотейника. На освободившемся месте обжарить, помешивая, рубленый репчатый лук и затем томат-пюре; перемешать все с бараниной, влить воду или бульон и, закрыв сотейник крышкой, тушить 30–40 мин. Затем в баранину положить перебранный и промытый рис и все хорошо перемешать. Когда рис слегка впитает влагу, сотейник плотно закрыть крышкой. На слабом огне плиты или в духовке довести плов до готовности.

Перед подачей к столу плов, осторожно помешивая, посолить и поперчить, затем уложить на горячие тарелки и посыпать укропом.



### **Плов с бараниной, запеченный в горшочке**

*500 г баранины или говядины, 400 г длиннозернового риса, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 120 г топленого курдючного сала или топленого масла, 25 г сыра, 0,8 л мясного бульона или воды, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Говядину или баранину нарезать кусками, посыпать солью, черным молотым перцем и обжарить в разогретом топленом масле или курдючном сале до образования поджаристой корочки. Подготовленное мясо переложить в большой огнеупорный керамический горшок. Добавить к мясу промытый и обсушенный рис, мелко нарубленный и спассерованный лук, прогретый с томатом-пюре, лавровый лист. Все залить горячей водой или горячим мясным бульоном и поместить горшок в разогретую до 180–200° С духовку. Когда рис впитает всю воду, посыпать его тертым сыром, полить топленым маслом или топленым курдючным салом и запечь в духовке, не закрывая



горшок крышкой, чтобы на поверхности риса образовалась поджаристая корочка. Подать плов в том горшке, в котором он готовился.



### **Плов с бараниной и овощами**

*500 г баранины, 600 г риса, 1,3 л воды (для замачивания риса), 4 средние моркови, 3 луковицы, 240 г курдючного сала, 0,7–0,8 л мясного бульона или воды, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис замочить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) за 3–4 ч до начала варки. Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, черным молотым перцем и обжарить в сильно разогретом курдючном сале до образования румяной корочки. К обжаренному мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук и морковь и продолжать жарить. Затем в мясо с овощами влить воду или бульон, сваренный на костях от баранины, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40–50 мин.



### **Казанский плов**

*600 г мяса (баранины, говядины), 200 г длиннозернового риса, 100 г топленого масла, 70 г кураги, 70 г изюма, 2 луковицы, 1 морковь, 1–1,5 стакана мясного бульона или воды, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Рис перебрать, промыть несколько раз горячей водой и сварить до полуготовности. Мясо промыть,



сварить до готовности и нарезать на небольшие кусочки. В неглубоком котле растопить масло или сало, положить туда вареное мясо, на него — кружочки моркови и лука. На овощи положить сваренный до полуготовности рис, добавить немного бульона или воды и, не перемешивая, на 1–1,5 ч поставить на слабый огонь в закрытой посуде.

Готовый плов выложить на большое блюдо, или подать каждому в отдельной тарелке. Перед подачей в плов можно добавить распаренный в кипятке изюм.



### **Плов вегетарианский с яблоками и изюмом**

*200 г длиннозернового риса, 60 г сливочного масла, 100 г кисло-сладких яблок, 100 г изюма.*

Рис перебрать, промыть холодной водой, а затем дважды — горячей, положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и на 15–20 мин поставить на огонь. Затем рис откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Когда рис стечет, переложить его в кипящую подсоленную воду, сварить до готовности и снова откинуть на дуршлаг.

В другой кастрюле растопить масло, половину слить в отдельную посуду, в оставшуюся часть положить отваренный рис и очищенные от кожицы и измельченные яблоки, сверху его залить оставшимся растопленным маслом, закрыть крышкой и на 20–25 мин поставить на медленный огонь.

Перебрать изюм, промыть в теплой воде и откинуть на дуршлаг. Изюм можно предварительно слегка пережарить на сливочном масле. Готовый плов разложить по тарелкам, залить растопленным маслом, сверху положить поджаренный изюм и подать на стол.

# ВЫПЕЧКА



## Рисовый пирог с морковью, изюмом и орехами

*230 г муки, 60 г отварного длиннозернового риса, 300 г тертой моркови, 80–90 г рисовой муки, 320 г сахара, 120 г растопленного сливочного масла, 3 яйца, 70 г изюма без косточек, 60 г очищенных грецких орехов, 5 г разрыхлителя теста, 10 г сахарной пудры, по 0,3 ч. ложки соли и соды, молотые корень имбиря, корица, мускатный орех по вкусу.*

Просеять пшеничную и рисовую муку, разрыхлитель теста, соду, соль, молотые имбирь, корицу и мускатный орех в большую миску. Добавить вареный рис, мелко нарубленные грецкие орехи. Туда же всыпать промытый и обсушенный изюм и все тщательно перемешать. Сделать углубление в центре и отставить миску в сторону.

Яйца взбить миксером (2–3 мин). Добавить сахар и продолжать взбивать еще 2 мин. Влить растопленное и слегка охлажденное масло, взбить смесь и ввести тертую морковь. Все перемешать, вылить морковно-яичную смесь в муку и замесить тесто. Не нужно перемешивать тесто очень тщательно — должны остаться небольшие комочки.

Смазать маслом внутренние стенки и дно формы. Выложить внутреннюю поверхность формы промасленной бумагой для выпечки и слегка присыпать ее мукой. Вылить тесто в приготовленную форму и аккуратно разровнять верх. Поставить пирог в разогретую до 200–220° С



духовку и выпекать пирог 60–70 мин (пирог должен подняться, его верх — покрыться золотистой корочкой).

Когда пирог будет готов, оставить его на 10 мин в выключенной духовке. Затем осторожно вынуть пирог из формы и дать ему полностью остыть. Перед подачей посыпать пирог сахарной пудрой.



### Пирог с рисом и баклажанами

*250 г готового слоеного теста, 150 г отварного среднезернового риса, 1 средний баклажан, 50 г брынзы, 3 яйца, 2–3 ст. ложки несладкого йогурта 1,5%-ной жирности, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки молока, 30 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 120 г шпината, панировочные сухари или манная крупа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Форму для выпечки смазать маслом и посыпать панировочными сухарями или манной крупой. Раскатать тесто в форме тонким слоем так, чтобы оно закрывало дно и края формы. Вилкой наколоть тесто по всей площади. Запекать в разогретой до 180° С духовке в течение 10–12 мин.

Нарезать вымытый и обсушенный баклажан тонкими ломтиками, измельчить лук и растереть чеснок.

На разогретую сковороду вылить 2 ст. ложки масла и обжарить в нем ломтики баклажана с каждой стороны до образования золотистой корочки (7–8 мин). Вынуть ломтики баклажана из сковороды и положить в нее оставшееся масло, лук и чеснок. Пассеровать смесь лука и чеснока на медленном огне в течение 4–5 мин.

Взбить яйца в большой миске. Шпинат мелко нарезать, брынзу раскрошить или нарезать кубиками.



Постепенно к яйцам добавить шпинат, брынзу, тертый сыр, лук с чесноком, молоко и йогурт. Хорошо посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Ровным слоем распределить рис по подготовленному тесту в форме. Отложить несколько ломтиков баклажана для украшения пирога, а остальные разложить поверх риса. Выложить смесь шпината, брынзы и других продуктов поверх баклажанов и разровнять ее. Украсить оставшимися ломтиками баклажана и выпекать 30–40 мин до тех пор, пока корочка не подрумянится.



### Пирог с ризотто, лимоном и зеленью

250 г готового слоеного теста, 0,6 л куриного бульона, 30 г измельченного зеленого лука, 1 стебель лука-порея, 5 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 225 г белого среднезернового риса, 75 г тертого сыра твердых сортов, измельченная цедра 1 лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Большую форму для выпечки смазать маслом и посыпать панировочными сухарями или манной крупой. Раскатать тесто в форме тонким слоем так, чтобы оно закрывало дно и края формы. Вилкой наколоть тесто по всей площади. Запекать в разогретой до 180° С печи в течение 10–12 мин.

Нарезать стебель лука-порея кольцами, положить его в кастрюлю и залить 3 ст. ложками куриного бульона. Пассеровать лук на среднем огне, постоянно помешивая, до мягкости (3–5 мин). Тонкой струйкой высыпать в кастрюлю рис, не переставая помешивать, затем залить бульоном и еще раз перемешать. Довести кастрюлю с ризотто до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить, временами помешивая, до тех



пор, пока рис не впитает в себя весь бульон (18–20 мин). Добавить в готовое ризотто измельченную цедру лимона, зелень, сыр, соль и перец по вкусу. Перемешать и выложить ризотто на подготовленное тесто в форме, накрыть фольгой и выпекать 30–35 мин. Вынуть готовый пирог из духовки, дать постоять 5 мин, затем переложить на блюдо и разрезать на порции. Перед подачей украсить дольками лимона.



### **Кулебяка**

*Для теста:* 400 г муки, 25–30 г дрожжей, 1,5 стакана воды или молока, 100 г сливочного масла, 1–2 яйца, 1 яичный желток для смазывания, сахар и соль по вкусу.

*Для фарша из рыбы:* 400 г филе щуки (или другой рыбы), 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 0,3 стакана молока, 1 луковица, соль, молотый перец по вкусу.

*Для рисовой начинки:* 200 г риса, 2,5 стакана воды, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка соли.

*Для начинки из рыбы:* 300 г филе любой жирной рыбы.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Для этого в теплое молоко или воду влить разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, всыпать примерно половину количества муки и перемешать до получения однородной массы. Дать подготовленной опаре «подойти» в течение 2–3 ч до увеличения объема в 1,5–2 раза. Когда опара начнет оседать, добавить в нее соль, растертые с сахаром яйца, всыпать оставшуюся муку и хорошо все перемешать.

Постепенно добавляя растопленное сливочное масло, вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет



гладким, блестящим и не будет легко отделяться от рук. Поставить тесто в теплое место для брожения. За это время объем теста должен увеличиться не менее чем в 2 раза. За время расстойки поднимающееся тесто следует 2–3 раза обмять.

Пока тесто подходит, сварить рисовую кашу. После того как каша остынет, выложить ее в смазанную маслом сковороду и запечь в духовке, чтобы каша слегка подрумянилась.

Филе щуки дважды пропустить с репчатым луком через мясорубку, добавить измельченные вареные яйца и прочие продукты для фарша, все хорошо перемешать.

Когда тесто подойдет, раскатать его в форме овальной лепешки толщиной около 1–1,5 см. По ее центру продолговатой горкой уложить слоями рыбный фарш и рис, потом начинку из рыбы (рыбное филе, нарезанное небольшими кусочками) и снова фарш и рис. Края лепешки завернуть и плотно защипать над фаршем. Поверхность пирога украсить элементами из теста.

Подготовленную таким образом кулебяку поставить для расстойки в теплое место на 15–20 мин. Затем смазать ее яичным желтком и сделать несколько проколов вилкой. Поставить подготовленную кулебяку в духовку, разогретую до 210–220° С. Время выпекания пирога зависит от толщины теста и вида фарша. Готовность кулебяки можно определить, проколов ее деревянной тонкой палочкой или спичкой: если тесто не прилипает к палочке, значит, пирог готов.



### **Рисовый курник**

*Для теста: 2 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 3 стакана муки, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 курица средних размеров, 5 яиц, 2 ст. ложки сливок, 1–2 ст. ложки рубленой зелени*



## Блюда из риса

*петрушки, 0,25 лимона, 1 стакан риса, 1 пучок любой пряной зелени, мускатный орех, грибы.*

Вылить в кастрюлю яйца, добавить масло, сметану, всыпать муку, соль и замесить тесто.

Сварить курицу, вынуть ее из бульона, слегка остудить, нарезать грудку ломтиками, остальное мясо снять с костей. Кости оставить довариваться в бульоне. Затем отлить 1,25 стакана куриного бульона, добавить сливки, мускатный орех, все это перемешать и уварить до 0,5 стакана. Положить в полученный соус мелко нарубленную зелень петрушки, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и все куриное мясо, остудить.

Рис вымыть в холодной воде, слить, всыпать в кипяток, еще раз довести воду до кипения, затем откинуть рис на дуршлаг, обдать холодной водой, опустить с небольшим пучком зелени в кипящий куриный бульон (3 стакана), сварить до мягкости (но так, чтобы не разварился), посолить по вкусу.

5 яиц, сваренных вкрутую, мелко нарубить. Поджарить в масле и сметане несколько грибов (лучше белых, можно использовать маринованные).

Когда все будет готово, взять приготовленное тесто, оставить часть на крышку курника, а оставшееся тесто раскатать кружком толщиной 1–1,5 см, положить на противень.

На середину теста выложить половину риса, разровнять, оставив края теста непокрытыми. На рис высыпать половину яиц, потом половину курицы и грибов, затем опять рис, яйца и курицу с грибами. Ложкой умять фарш плотнее, вытянуть сверху края теста, осторожно, чтобы тесто не прорвалось.

Наверх положить крышку из оставшегося кусочка раскатанного теста, защипать края, оставив посередине отверстие, и украсить верх фигурками из теста. Придать курнику ровную конусообразную форму. Смазать яйцом,



поставить в разогретую до 220° С духовку. Выпекать до готовности.



### Пирог с рисом и мясом

*Для теста:* 800–900 г муки, 40 г дрожжей, 2–2,5 стакана воды или молока, 200 г сливочного масла, 3–4 яйца, сахар, соль по вкусу.

*Для начинки:* 1 кг отварного риса, 500–600 г филе баранины или говядины, 2 небольшие луковицы, 7–8 яиц, 200 г сухофруктов (смесь изюма, кураги, чернослива), 350 г сливочного или топленого масла, 50 г сливочного масла для смазывания сковороды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовить тесто, как описано в рецепте «Кулебяка» (см. с. 46–47).

Приготовить мясную начинку: филе баранины или говядины очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. Затем переложить мясной фарш на разогретую с маслом сковороду, добавить черный молотый перец и соль по вкусу. Во время жарки обязательно нужно помешивать фарш, чтобы он не подгорел. Если начинка получается очень густая, можно добавить 2–3 ст. ложки бульона или воды. Соединить мясной фарш с измельченным и обжаренным луком и дать остыть.

Готовое выстоявшееся дрожжевое тесто разделить на две неравные части. Большую часть раскатать кругом, диаметр которого немного больше диаметра сковороды, в которой будет выпекаться пирог. Переложить слой теста на смазанную маслом сковороду и сверху также смазать маслом. Ровным и очень тонким слоем положить на тесто отварной и охлажденный рис, выложить и аккуратно разровнять мясную начинку, покрыть ее тонким слоем риса,



а его — сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами. Покрывать все еще одним слоем риса, сверху выложить и разровнять промытые холодной водой и ошпаренные кипятком изюм, курагу и чернослив (из него нужно предварительно удалить косточки).

Готовую начинку обильно полить растопленным и немного охлажденным сливочным или топленым маслом.

Оставшееся тесто раскатать в форме круга, аккуратно наложить на начинку и соединить его края с выступающими краями нижнего слоя, красиво зашипать. Подготовленное изделие смазать оставшимся сливочным или топленым маслом и поставить в предварительно разогретую духовку примерно на 35–40 мин.



### Пирожки с рисом и яйцами

*Для теста:* 300 г муки, 0,8 стакана молока, 20 г свежих прессованных дрожжей, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

*Для начинки:* 500 г отварного риса, 7 яиц, 300 г репчатого лука, 300 г сливочного или топленого масла, 1 яйцо для смазывания, черный молотый перец и соль по вкусу.

Приготовить дрожжевое тесто безопасным способом. Для этого в глубокую посуду налить молоко, нагретое до комнатной температуры, растворить в нем дрожжи. Добавить сахар, соль и яйца. Всыпать просеянную муку и замесить гладкое однородное тесто (оно не должно быть очень крутым). В конце замешивания добавить растопленное, но не горячее масло и поставить подготовленное тесто на 2–2,5 ч в теплое место для подъема. За это время 2–3 раза сделать обминку поднимающегося теста.



Приготовить начинку следующим образом. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и измельчить. Лук очистить, промыть холодной водой и также измельчить. Смешать подготовленные яйца и лук с отварным и охлажденным рисом, добавить соль, черный молотый перец. Затем влить растопленное сливочное масло и все тщательно вымесить.

Выстоявшееся тесто разделить на небольшие кусочки по 80–90 г, скатать их в шарики, из шариков раскатать небольшие кружки. На половину каждого кружка положить начинку и, накрыв второй половиной, защипать края. Пирожки переложить швом вниз на смазанный сливочным или топленым маслом противень, дать 10–15 мин расстояться, затем смазать взбитым яйцом и поставить в заранее разогретую духовку. Готовые пирожки смазать сливочным маслом.

## ДЕСЕРТЫ И СЛАДКИЕ БЛЮДА



### Рисовый десерт с абрикосами

*270 г круглозернового риса, 250 г абрикосов, 8 г желатина, 250 г сахара, 5 ст. ложек лимонного сока, 0,3 л воды.*

Рис хорошо промыть, обсушить на дуршлаге. Затем припустить в горячей воде на маленьком огне, откинуть на сито, обсушить и переложить в глубокую толстостенную посуду.

Добавить лимонный сок, половину количества сахара, замоченный желатин и варить, помешивая, до испарения жидкости. Затем немного охладить, осторожно смешать с посыпанными сахаром половинками абрикосов без косточек, выложить в форму и поставить на холод до полного охлаждения. Выложить на блюдо. Можно подать со взбитыми сливками.



### Рисовый десерт с абрикосовым соусом

*300 г круглозернового риса, 300 г абрикосов, 180 г фундука, 350 г сахара, 1 ч. ложка миндального ликера, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока.*



Выложить очищенные орехи на сухой противень и поставить в разогретую до 180° С духовку. Обжаривать до тех пор, пока кожица на них не лопнет. После этого вынуть орехи из духовки, дать им остыть, затем удалить кожицу, орехи мелко нарубить. Растопить сливочное масло в кастрюле, добавить 150 г сахара. Тщательно перемешать и держать на огне до тех пор, пока сахар не приобретет янтарный оттенок. Добавить рис и нарубленные орехи; размешать продукты и добавить 0,7 л воды. Довести рис до кипения, уменьшить огонь и варить рис еще 20 мин, время от времени помешивая.

Приготовить абрикосовый соус следующим образом. Бланшировать вымытые абрикосы в кипящей воде 1–2 мин, затем снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. Оставшийся сахар, лимонный сок и 0,7 стакана воды довести до кипения в кастрюле. Затем огонь уменьшить и варить в течение 2–3 мин, снимая образующуюся пену. Добавить абрикосы и варить еще 8–10 мин до тех пор, пока фрукты не станут мягкими. Влить в соус миндальный ликер и дать соусу полностью остыть. Готовый рис выложить на блюдо и залить приготовленным охлажденным абрикосовым соусом.



### **Воздушный десерт из риса с творогом**

*100 г среднезернового риса, 150 г сахара, 200 г полужирного творога, 2 яйца, соль по вкусу.*

Тщательно промыть рис в холодной проточной воде. Затем откинуть его на дуршлаг и обсушить. В кастрюле вскипятить воду, чуть подсолить ее и всыпать обсушенный рис. Варить до готовности (примерно 30–35 мин).

У яиц осторожно отделить желтки от белков. Яичные желтки взбить с сахаром до полного его раство-



рения, смешать с творогом, добавить заранее отваренный рис. В густую пену взбить белки и добавить к подготовленной массе.



### Рис с медом и грецкими орехами

230 г среднезернового риса, 0,5 л воды, 50 г изюма без косточек, 0,25 ст. ложки молотой корицы, 70 г сливочного масла, 3 ст. ложки жидкого меда, 175 г очищенных грецких орехов, сахарная пудра, соль по вкусу.

Промытый и предварительно замоченный на 30 мин рис засыпать в кастрюлю с кипящей водой. Добавить немного сахарной пудры, посолить, накрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варить рис на медленном огне 10–12 мин. Изюм хорошо промыть и обсушить. Смешать с измельченными орехами и молотой корицей. Полученную смесь добавить в кастрюлю с рисом.

Готовить рис на медленном огне, постоянно помешивая, еще 10–12 мин. После этого добавить сливочное масло и хорошо перемешать рис, стараясь не сминать рисовые зерна. Смазать внутреннюю поверхность салатника маслом и плотно заполнить его готовой рисовой смесью. Затем аккуратно перевернуть рис на блюдо, сверху полить жидким (или расплавленным) медом.



### Рисовый пудинг с апельсиновой цедрой

*1 ст. ложка очищенного фундука, тертая цедра 0,5 апельсина.*



Смешать хорошо промытый и обсушенный рис с молоком и тертой цедрой в кастрюле. Добавить мед и тщательно перемешать полученную смесь.

Поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Затем уменьшить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и, часто помешивая, готовить 1 ч 15 мин. После этого снять крышку и, постоянно помешивая смесь, держать на огне до тех пор, пока рис не станет кашеобразным (15–20 мин).

Добавить в кастрюлю сливки и, продолжая помешивать, готовить еще 5–8 мин.

Разложить готовый пудинг в тарелки, украсить измельченными орехами и тертой цедрой апельсина.



### **Замороженный рис с лимонным кремом**

*100 г круглозернового риса, 200 г сахара, 0,5 л молока, 0,5 л сливок 20%-ной жирности, 120 мл лимонного сока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 100 г меда, 2 ст. ложки тертой цедры лимона, ванилин по вкусу.*

Приготовить лимонный крем следующим образом. Смешать 2 яйца, 100 г сахара и 4 ст. ложки лимонного сока. Взбить смесь миксером. Поставить смесь в кастрюльке с тонкими стенками на небольшой огонь и, не переставая взбивать, довести крем до кипения, после чего сразу же снять с огня. Нарезать сливочное масло небольшими кубиками и втереть его в чуть остывшую массу. Получившийся крем охлаждать не менее 2 ч. Вылить молоко в кастрюлю с толстым дном и засыпать туда же



промытый и обсушенный рис. Довести молоко почти до кипения, накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить, время от времени помешивая, пока рис не впитает в себя всю жидкость (около 10 мин).

Затем снять кастрюлю с огня и смешать с оставшимся сахаром, медом, 2 ст. ложки лимонного сока и ванильным сахаром. Перемешивать рис до тех пор, пока сахар не растает. Затем с помощью миксера взбить в густую однородную массу.

Выложить охлажденный лимонный крем в глубокую посуду и постепенно ввести в него, взбивая миксером, половину количества сливок. Добавить рисовую смесь, оставшийся лимонный сок и мелко нарезанную цедру лимона. Слегка взбить оставшиеся сливки, затем соединить с рисовой смесью.

Поставить получившуюся массу на 1,5–2 ч в холодильник. После этого перемешать, переложить в форму или пластиковую емкость и поставить в морозильник на 1–1,5 ч. Затем вынуть, все тщательно перемешать и снова поставить в холодильник.

Повторить процедуру еще 2 раза.



### **Замороженный рис со сливками и клюквенным соусом**

*300 г риса, 1 стакан густых сливок, 0,5 стакана сахара для сливок, 2 ст. ложки сахара для риса, соль и ванильный сахар по вкусу.*

*Для клюквенного соуса: 2 стакана ягод клюквы, 0,5 стакана сахарной пудры.*





в толстостенной кастрюле с сахаром и солью по вкусу, затем хорошо охладить.

Взбить сливки с сахаром в очень густую стойкую пену, по вкусу добавив ванильный сахар. Осторожно смешать с холодным рисом, переложить в форму с крышкой или пластиковый контейнер и поставить в морозилку. Выдерживать, пока масса не замерзнет.

Приготовить клюквенный соус: клюкву пропустить через мясорубку с очень мелкими отверстиями. Полученную массу протереть через сито, соединить с сахарной пудрой, хорошо перемешать. Подавать готовый клюквенный соус к рису со сливками отдельно в соуснике.



### **Рисовый пудинг с миндалем**

*50 г рисовой муки, 0,7 л молока, 90 г тертого миндаля, 60 г сахара, ломтики миндаля для украшения, соль по вкусу.*

Высыпать рисовую муку (рис можно размолоть в кофемолке или кухонном комбайне) в миску, добавить соль и сделать в центре мучной горки небольшое углубление. Вылить 3 ст. ложки чуть теплого молока в муку и растереть, так чтобы образовалась паста без комочков.

Довести оставшееся молоко до кипения в толстостенной кастрюле. Небольшими порциями выложить рисовое тесто и сахар в кипящее молоко, постоянно помешивая, так чтобы не образовалось комочков. Готовить на среднем огне без крышки, постоянно перемешивая пудинг, пока смесь не загустеет и закипит. Уменьшить огонь до минимума и готовить пудинг еще 5 мин.

Смешать с пудингом тертый миндаль, так чтобы паста была мягкой и без комков, затем снять ее с огня и полностью остудить, время от времени помешивая.



Разделить приготовленный пудинг на четыре равные доли и разлить их в розетки. Охлаждать пудинг не менее 2 ч. При подаче на стол украсить каждую порцию кусочками миндаля.



### **Рисовое печенье**

*250 г рисовой муки, 225 г сливочного масла, 2 яйца, 120 г сахарной пудры, 0,5 ч. ложки ванилина, 60 г очищенного и мелко нарубленного миндаля или грецких орехов.*

У яиц отделить желтки от белков, слегка взбить миксером 1 белок. Желтки отставить в сторону.

Охлажденное масло нарезать кусочками или стружкой и взбивать миксером 1–2 мин. Постепенно добавить в масло сахарную пудру и взбивать еще 2 мин, пока смесь не станет легкой и воздушной. По одному добавлять яичные желтки, все время взбивая смесь, затем ванилин. Переложить взбитую смесь в глубокую миску, всыпать в нее рисовую муку и замесить тесто. Выложить тесто на ровную поверхность, слегка посыпанную мукой, и хорошо вымесить его. Затем накрыть тесто миской или крышкой и оставить на 1 ч.

Приготовленное тесто разделить на небольшие кусочки. Из каждого кусочка вылепить печенье в форме полумесяца. Разложить печенье на смазанный маслом противень на расстоянии 5 см друг от друга. Смазать каждое печенье яичным белком и посыпать рублеными орехами. Поставить противень в разогретую до 175° С духовку и выпекать до тех пор, пока нижняя половина печенья не станет золотистой (15 мин). Если темнеть начнет верхняя половина, нужно уменьшить температуру в духовке (верх печенья должен остаться белым). Готовое пе-

ченье вынуть из духовки и дать ему полностью остыть. После этого посыпать печенье сахарной пудрой.



### Рис по-императорски

100 г длиннозернового риса, 60 г абрикосового джема, 120 г изюма без косточек (или сушеной вишни, клюквы), 0,5 стакана вишневого ликера, 0,7 л молока, 1 стакан взбитых сливок, 2 яичных желтка, 60 г сахара, 6 г желатина, 4 ст. ложки воды, мармелад для украшения, ванилин, соль по вкусу.

Смешать 2–3 ст. ложки ликера с вымытыми и обсушенными сухофруктами и отставить их в сторону.

Опустить промытый и обсушенный рис в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить на медленном огне в течение 20 мин. Затем откинуть рис на дуршлаг, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг еще раз.

Влить молоко в большую кастрюлю, растворить в нем сахар и довести до кипения. Растворить в молоке ванилин и добавить вареный рис. Перемешать и уменьшить огонь. Варить на медленном огне, накрыв кастрюлю крышкой, пока рисовые зерна не станут очень мягкими, а количество молока в кастрюле не уменьшится примерно на треть. После этого снять кастрюлю с огня.

Высыпать желатин в холодную воду, затем слегка нагреть, чтобы желатин быстрее растворился. Добавьте примерно 2 ст. ложки горячего вареного риса к яичным желткам и взбить смесь, затем смешать ее с желатином. Вылить смесь в одну из мисок, поставить ее в другую миску с охлажденной водой и перемешивать желатиновую смесь, пока она не станет застывать.



Смешать в миске сливки и замоченные в ликере фрукты. Перемешивать десерт, пока он снова не станет застывать. После этого сразу перелить его в форму, разгладить ложкой дно, накрыть и остужать в холодильнике 2–3 ч. Затем выложить рисовый десерт из формы на блюдо. Разогреть абрикосовый джем с остатками ликера и 2 ст. ложками воды. Полученной смесью полить десерт. Украсить готовый десерт кусочками мармелада и дать ему постоять до подачи 15–20 мин.



### Сладкий рис с ананасами

*125 г круглозернового риса, 1 большой ананас весом 1–1,2 кг, 80 г сахара, сок и цедра 1 лимона, 30 г орехов кешью (рубленых и обжаренных), соль по вкусу.*

Разрезать вымытый и обсушенный ананас пополам, не отрезая пучок листьев от одной из половинок. Очистить другую половину ананаса, вырезать «пеньки» и нарезать мякоть маленькими кубиками. Аккуратно вырезать мякоть из половины ананаса с листьями, оставив стенки толщиной около 1–1,5 см. Измельчить мякоть фрукта в пюре. Тщательно перемешать его с сахаром и солью. Протереть пюре через сито в мерный стакан, долить воду так, чтобы всего оказалось 450 г пюре.

Вылить фруктовую смесь в кастрюлю и довести ее до кипения. Промыть рис, просушить и тонкой струйкой высыпать в кипящее пюре, постоянно перемешивая блюдо. Добавить в кастрюлю лимонный сок и измельченную цедру лимона. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить рис, пока рисовые зерна не впитают всю влагу (примерно 20 мин). Время от времени рис нужно перемешивать.

Смешать ананасовые кубики с рисом, выложить эту смесь в приготовленную половинку ананаса и посыпать жареными орехами.



### **Рисовая каша с фруктами**

*1,5 стакана круглозернового риса, 0,5 л молока, 1–1,5 ст. ложки сахара, ванилин, фрукты и ягоды (клубника, малина, черника, абрикосы, груши, изюм, курага), соль по вкусу.*

Рис хорошо промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Затем положить в небольшую толстостенную кастрюлю, залить молоком, добавить сахар, соль, ванилин по вкусу и поставить на огонь. Кашу следует периодически помешивать, чтобы она не подгорела. Когда молоко закипит, огонь уменьшить до слабого и доварить кашу до готовности, также время от времени помешивая.

За 3–5 мин до готовности положить в кашу кусочки клубники, абрикосов, яблок и груш (без кожуры), измельченные сухофрукты и пр.



### **Рисовая каша с корицей**

*1 кг круглозернового риса, 2 л молока, 2 стакана воды, 75 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы, соль по вкусу.*

Перебрать и промыть рис. В кастрюлю налить воду, посолить, дать закипеть, всыпать рис. Когда вода вновь закипит, в три приема налить молоко, каж-



дый раз доводя до кипения. Рис все время помешивать. Когда каша загустеет, снять с огня, дать постоять 5 мин под крышкой. Затем выложить кашу на тарелки, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром или пудрой и толченой корицей.



### **Яблочно-рисовая каша**

*0,5 кг яблок, 1 л молока, 1 стакан риса, 1–1,5 ст. ложки сахара, лимонная цедра, молотая корица, орехи, соль по вкусу.*

Перебранный и промытый рис отварить в молоке. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками, обсыпать сахаром, корицей, лимонной цедрой, измельченной на терке. Затем все это положить в рисовую кашу, накрыть крышкой и выдержать 15 мин, перед подачей на стол кашу посыпать рублеными орехами.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты . . . . .	7
Супы . . . . .	13
Горячие блюда . . . . .	18
Выпечка . . . . .	43
Десерты и сладкие блюда . . . . .	52

## БЛЮДА ИЗ РИСА

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Технический редактор К. В. Силаева

Редактор К. К. Алексеев

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. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в 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, литер «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 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5883

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**