

# БЫСТРЫЙ УЖИН



# БЫСТРЫЙ УЖИН

Ростов-на-Дону  
Издательский дом «Владис»  
2010

УДК 641  
ББК 36.91  
Б95

**Быстрый ужин** / [сост. Л. П. Бушуева]. —  
Ростов н/Д : Владис, 2010. — 64 с. — (Искусство  
кулинарии).  
ISBN 978-5-9567-0978-8

УДК 641  
ББК 36.91

---

*Искусство кулинарии*

## **БЫСТРЫЙ УЖИН**

Составитель **Бушуева Лариса Павловна**

Редактор *Рублёв С.*  
Обложка *Феданова Ю.*  
Вёрстка *Аликберов Е.*  
Корректор *Барыбина В.*

Подписано в печать 04.03.10. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Тираж 10000 Заказ № 2268

ООО ИД «Владис».  
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9  
vladis-book@aanet.ru, www.vladisbook.com

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

ISBN 978-5-9567-0978-8

© ИД «Владис», 2010

# ЗАКУСКИ

## Бутерброды с копченым лососем и творогом

*90 г мягкого творога, 1 ст. ложка лука-шалота, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 куска черного хлеба, 175 г копченого лосося, молотый черный перец, 4 ч. ложки красной икры, веточки укропа для украшения.*

Приготовить творожную смесь, смешав в маленькой миске творог, лук-шалот, каперсы, укроп, лимонный сок, намазать этой смесью хлеб.

Сверху разложить копченый лосось, нарезанный тонкими ломтиками, посыпать перцем. Перед подачей на стол положить на каждый бутерброд 1 ч. ложка красной икры. Украсить веточками укропа.

## Бутерброды с семгой

*4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика семги, 1 ст. ложка сливок 33%-х, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка зелени лука и укропа, 1 ст. ложка зелени мяты, соль по вкусу.*

Сливки взбить в пену, добавив лимонный сок, лук, зелень, мяту и соль. Смазать каждый ломтик хлеба приготовленной сливочной массой.

При подаче на бутерброды выложить по ломтику семги, оформить цедрой лимона и зеленью.

## Бутерброды с ветчиной и яйцами

*4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г ветчины, 100 г помидоров или огурцов, листья салата.*

Ветчину, помидоры или огурцы нарезать тонкими ломтиками, яйца — кружочками.

На хлеб положить ломтики ветчины, кружочки яиц и ломтики помидоров. Подавать, выложив на листья салата.

## Бутерброды с плавленым сыром

*100 г мягкого плавленого сыра («Янтарь», «Виола»), 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка измельченного шалфея, 30 г сливочного масла, 4 ломтика батона.*

Сыр размять в чашке, добавить горчицу и хорошо размешать до однородной массы. Шалфей соединить с маслом, затем добавить к сырной массе и хорошо размешать. При подаче намазать на ломтики хлеба.

## Бутерброды «Ассорти»

*9 ломтиков нарезного батона, 3 ломтика колбасы салями, 6 шт. отварных или маринованных шампиньонов, 50 г болгарского перца, 3 шт. сваренных вкрутую яйца, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 120 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 50—70 г ветчины, 150 г жирного творога, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка тертого хрена, листья салата.*

Бутерброды с колбасой: ломтик батона намазать маслом, сверху положить сложенный пополам лист салата, на него уложить разрезанный на две части гриб и ломтики болгарского перца.

Бутерброды с грибами: нарезать шампиньоны ломтиками, перемешать с лимонным соком, сливочным маслом, солью. Хлеб натереть с одной стороны чесноком, обжарить на растительном масле и намазать полученной смесью. Положить на хлеб салат и посыпать его рублеными яйцом и зеленью.

Творожные бутерброды с ветчиной: творог смешать со сливками, солью и хреном и распределить его по салатному листу, помещенному на хлеб. Ветчину нарезать кубиками. На ломтики хлеба выложить творожную массу и оформить ветчиной.

## Бутерброды с овощами

*4 булочки с отрубями, 250—300 г моркови, 100 г яблок, 50 г зеленого лука, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, перец молотый и соль по вкусу.*

Булочки разрезать по горизонтали пополам и вынуть мякиш. Растереть его в крошку, обжарить на масле до золотистого цвета.

Очищенное яблоко и морковь нашинковать соломкой, лук — кольцами. Морковь, яблоки и лук соединить, тушить до готовности, посолить и поперчить, добавить тертый сыр, перемешать.

Подготовленные ингредиенты соединить с обжаренной крошкой. Заполнить полученной массой булочки.

## Бутерброд горячий с яйцом и сыром

*2 ломтика белого хлеба, 1 вареное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 20 г сливочного масла.*

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб порезанное кружочками яйцо и посыпать сверху тертым сыром.

Запекать при полной мощности 30—60 с.

## Бутерброд горячий с яйцом и соленым огурцом

*2 ломтика белого хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 20 г сливочного масла, 70 г маринованных или соленых огурцов, 50 г*

*репчатого лука, 4 ст. ложки майонеза, перец по вкусу.*

Два ломтика белого хлеба намазать маслом. Сваренное вкрутую яйцо, соленый огурец и луковицу мелко нарезать, перемешать с майонезом. На каждый ломтик хлеба горкой выложить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром. Запекать в микроволновой печи 40–50 с.

Подавать бутерброды горячими. При подаче оформить зеленью.

## Сандвичи с яйцом

*4 булочки, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, тертый мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать пополам вдоль. Яйца, сливки, соль и измельченную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 4 мин при полной мощности, пока яичная масса не загустеет. Дать немного остыть, поперчить, разрезать на 4 части и выложить на половинки булочек. Сверху прикрыть вторыми половинками и запекать еще 4 мин.

## Сандвичи с маслинами

*2 булочки, 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г маслин без косточек, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки готовой горчицы, паприка, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать вдоль и слегка поджарить. Сваренные вкрутую яйца порезать и перемешать с порезанными маслинами, майонезом и горчицей, приправить по вкусу солью и перцем. Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на половинки булочек.

По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагревать при полной мощности 1–1,5 мин, пока салат полностью не прогреется.

## Сандвичи с куриным салатом

*150 г отварного куриного мяса, 4 булочки, 100 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сока лимона, 3 ст. ложки зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать, удалить часть мякиша. Отварное мясо и сыр нарезать мелкими кубиками, смешать с растертым в крошку хлебным мякишем, заправить майонезом. Добавить зелень, соль, лимонный сок и наполнить булочки приготовленным салатом. Готовить при полной мощности 2–3 мин. Подавать горячими.

## Гренки по-английски

*4 ломтика белого хлеба, 50 г твердого тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 яичный желток, 80 мл пива, перец молотый красный, горчица по вкусу.*

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон, можно в тостере. Растопить на слабом огне масло и, постоянно, помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить перцем и горчицей. Желток взбить и, помешивая, тонкой стружкой добавить к остальным продуктам.

Еще раз разогреть, не доводя до кипения. Полученную массу нанести на гренки и запечь при полной мощности 2–3 мин.

## Сладкие бутерброды с фруктами и творогом

*6 ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 200 г творога, 2 ст. ложки клубничного сиропа, 100 г ягод клубники или малины.*

Ломтики батона поджарить в тостере, намазать маслом. Творог взбить с сиропом и уложить на батон, сверху уложить половинки ягод клубники.

Такие бутерброды можно делать с любыми ягодами и фруктами, при необходимости заменяя фруктовый сироп сахаром.

## Бутерброды фруктовые

*4 ломтика батона, 50 г сливочного шоколадного масла, 100 г бананов, 100 г груши, 100 г персиков, 100 г слив, 1 ст. ложка рубленых ядер орехов.*

Бананы и фрукты очистить от кожуры и косточек, нарезать тонкими ломтиками. Ломтики батона намазать шоколадным маслом и уложить сверху ломтики фруктов в любом порядке по вкусу, бутерброды посыпать орехами.

## Яйца, фаршированные печеночным паштетом

*3 сваренных вкрутую яйца, 100 г готового печеночного паштета, 50 г сливочного масла.*

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, размять их вилкой. Добавить к желткам паштет и мягкое масло, взбить вилкой и нафаршировать половинки яиц полученной массой. Подавать с овощным салатом.

## Яйца, фаршированные ветчиной

*4 сваренных вкрутую яйца, 100 г ветчины, 50 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, соль и перец по вкусу, листья зеленого салата.*

Яйца разрезать вдоль, вынуть желток, растереть его с творогом, добавить сметану, горчицу, соль, перец и перемешать с измельченной ветчиной. Приготовленной массой заполнить половинки яичных белков, полить майонезом.

Перед подачей фаршированные яйца уложить на блюдо, выстеленное листьями салата.

## Омлет с грибами

*3 яйца, 50 мл молока, 100 г сыра, 100 г грибов, соль, зелень, перец по вкусу, щепотка соды.*

Взбить яйца с солью, молоком и содой, добавить грибы, предварительно обжаренные, зелень, все выложить в сковороду, посыпать толстым слоем сыра. Закрывать крышкой сковороду и выпекать на медленном огне 7–10 мин.

## Омлет с капустой и творогом

*500 г свежей капусты, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 яиц, 100 г творога, соль.*

Яйца взбить, добавить молоко, протертый творог, соль, все тщательно перемешать. На противень положить ровным слоем капусту, нашинкованную соломкой, и вылить на нее подготовленную смесь. Запекать в духовке 20–25 мин. Готовый омлет полить маслом.

## Омлет с сыром

*6 яиц, 100 г сыра, 100 г пшеничного хлеба, 6 ст. ложек молока, 2 ст. ложки масла.*

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковородку с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковородку с маслом и запечь в духовке. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в крепкую пену и перед тем, как запечь смешать с приготовленной массой.

## Закуска сборная

*200 г капусты, 200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г лука, 200 г отварного мяса, 200 г консервированного горошка, 200 г майонеза.*

Мелко нашинковать капусту, морковь и свеклу натереть на крупной терке, мясо и лук нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить горошек, приправить майонезом. Если блюдо предназначено для праздничного стола, то можно его выложить на большой тарелке в форме цветка, каждый компонент выкладывается отдельно в виде лепестков цветка, свеклу, необходимо смешать с растительным маслом, чтобы не окрасились рядом лежащие компоненты. Расстояние между «лепестками» залить майонезом.

## Закуска из моркови

*1,4 кг моркови, 1 ст. ложка сахара, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки свежего тимьяна, 150 мл воды, соль по вкусу.*

Морковь очистить, нарезать брусочками и положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и воду. Вырезать из пергамента круг диаметром на 5 см больше, чем диаметр кастрюли, смазать его маслом и положить на морковь, прижав к бокам кастрюли.

Варить 5–7 мин до готовности моркови, убрать пергамент и готовить еще 30 с, слить оставшуюся жидкость, добавить тимьян.

## Грибной жульен

*300 г грибов (шампиньоны стерилизованные), 1 луковица, 1 кубик куриного бульона, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки.*

Мелко нарезать лук, потушить его. Пока он тушится, мелко порезать грибы и добавить их в сковороду. Жидкость, что была в банке, не сливать, а добавить в нее растворенный в 0,5 стакана кипятка куриный кубик.

В грибы добавить муку, перемешать и постепенно влить бульон. Потушить минут 5, добавить сметану, разложить

по кокотницам или в форму, посыпать сыром и поставить в духовку минут на 15, до образования корочки.

## Закуска из замороженных овощей

*500 г замороженной «гавайской смеси», 100 г крабовых палочек, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза.*

«Гавайскую смесь» засыпать в кипящую подсоленную воду, варить 3 мин, откинуть на дуршлаг и добавить к мелко нарезанным крабовым палочкам и яйцу. Все смешать и заправить майонезом.

## Закуска быстрая

*200 г отварного риса, 200 г консервированной кукурузы, 300 г любого мясного продукта (сосиски, сардельки, колбаса, котлеты, и т.п.), 3 помидора, кетчуп, 100 г сыра.*

Кукурузу и отваренный рис в равных пропорциях выложить на сковороду и разогреть на медленном огне, но не поджаривать. Порезать мясные продукты, помидоры, потереть на мелкой терке сыр.

Мясные продукты и помидоры добавить в сковороду с рисом и кукурузой, залить кетчупом (по вкусу) и, помешивая, подержать еще на плите 5 мин. Засыпать тертым сыром и перемешать, подавать горячим.

## Чернослив с беконом

*100 г чернослива без косточек, 75 г твердого сыра, 200 г бекона.*

Чернослив начинить кубиками сыра, завернуть в тонкую полоску бекона и скрепить зубочисткой. Запечь в заранее нагретой духовке или микроволновке, подавать к столу, когда бекон чуть съезжится, а сыр расплавится.

## Кружки из кабачков

*400 г кабачков, 300 г твердого сыра, зелень, 200 г муки, специи, соль.*

Кабачок порезать кружочками. Муку перемешать с солью и, по желанию, со специями. Обвалять в этом кабачковые кружочки. На большой сковороде разогреть растительное масло.

Мелко порубить зелень и натереть на терке сыр или просто порезать его тоненькими ломтиками, чтобы уместались на кружке кабачка. Кружочки обжарить с одной стороны, затем с другой, в процессе жарки на обжаренную сторону положить зелень, сверху сыр, через несколько мгновений он оплавляется, и продукт готов.

## Закуска из курицы с апельсинами

*200 г куриного филе, 2 апельсина, 2 свежих огурца, 2 зеленых яблока, 1 ст. ложка тертого сыра, 100 г майонеза, зелень, сахар, соль, перец по вкусу.*

Мелко порезать куриное филе, мякоть апельсина, огурцы без кожи соломкой, яблоки без кожи и сердцевины соломкой. Перемешать, заправить майонезом, смешанным с сахаром, солью, перцем и посыпать сыром.

## Закуска с ананасами

*300 г консервированных ананасов, 400 г крабовых палочек или мяса, 300 г сыра, 1—3 зубчика чеснока, 200 г майонеза.*

Консервированные ананасы и крабовые палочки порезать на мелкие кусочки, сыр потереть на мелкой терке, чеснок подавить, добавить майонез и все перемешать, можно не солить.

## Закуска из кальмара

200 г готового к употреблению кальмара, 1 огурец,  
3 ст. ложки рисового уксуса, половинка лимона.

**Для приправы:** 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ст.  
ложка сахара, 3 ст. ложки соевого соуса.

**Для украшения:** тертый имбирь.

Нарезать кальмара тонкими кусочками, сбрызнуть рисовым уксусом. Нарезать лимон дольками, огурец — тонкими кружочками. Приготовить приправу, полить ею кусочки кальмара и огурец.

# САЛАТЫ

## Салат «Здоровье»

*200 г моркови, 1 апельсин, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Морковь натереть на мелкой терке. Дольки апельсина очистить от пленки и нарезать. Мед развести с лимонным соком. Все перемешать и подавать.

## Салат из дыни

*1 кг дыни, 1 лимон, 1 стакан сахара.*

Дыню очистить от кожи и семян, нарезать тонкими ломтями, положить в салатник, пересыпая каждый ряд сахаром. Сверху полить соком, выжатым из лимона.

## Салат с киви

*4 плода киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки фруктового сиропа.*

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками.

Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнике, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

## Салат из моркови

*200 г моркови, 1 апельсин, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Морковь натереть на мелкой терке. Дольки апельсина очистить от пленки и нарезать. Мед развести с лимонным соком. Все перемешать и подавать.

## Салат из овощей с сыром

*100 г редиски, 100 г зеленого лука, 100 болгарского перца, 200 г свежего огурца, 600 г домашнего сыра, 3 ст. ложки растительного масла, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.*

Овощи мелко нарезать. Домашний сыр (нежирная брынза, фета или др.) отжать от рассола и нарезать мелкими кубиками.

Приготовить заправку из масла, уксуса, соли, специй и перца, хорошо перемешать. Смешать все ингредиенты, залить заправкой и поставить в холодильник. Прежде чем подавать, слить из салата излишнюю жидкость.

## Салат из яблок и сыра

*200 г яблок, 150 г сыра, 1 ч. ложка готовой горчицы, 3 ст. ложки майонеза, 50 г ядер грецких орехов, сахар по вкусу, соль.*

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками. Добавить предварительно нарезанный тонкими ломтиками сыр и немного поджаренные измельченные ядра грецких орехов. Все перемешать.

Майонез тщательно перемешать с горчицей, сахарным песком и солью. Этой смесью залить подготовленные яблоки с сыром. Украсить петрушкой.

## Салат из яблок

*150 г яблок, 100 г изюма, 200 г моркови, 250 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки лимонного сока.*

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от жидкости кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком, хорошо перемешать.

## Салат из хурмы с луком

*600 г хурмы, 100 г яблок, 100 г лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, черный молотый перец.*

Плоды хурмы вымыть, освободить от плодоножек и, не очищая от кожуры, разрезать каждый плод пополам. Половинки плодов хурмы нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Луковицу очистить от шелухи и нарезать тонкими кружочками. Уложить нарезанные кружочки хурмы, ломтики яблока и кружочки лука в салатник и аккуратно перемешать.

Из лимонного сока, растительного масла и сахара приготовить соус для салата. Перед подачей на стол заправить салат соусом и посыпать черным молотым перцем.

## Салат из копченой рыбы

*300 г филе копченой рыбы, 3 шт. болгарского красного перца, 200 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 сваренных яйца, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 г острого томатного соуса, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка 3%-го уксуса, листья зеленого салата, соль, перец по вкусу.*

Репчатый лук нарезать полукольцами, посолить, сбрызнуть уксусом. Болгарский сладкий перец, помидо-

ры, огурцы и яйца нарезать кольцами. Рыбу очистить и нарезать тонкими ломтиками. На дно глубокого салатника уложить листья зеленого салата, затем слоями уложить все ингредиенты в следующей последовательности: репчатый лук, болгарский перец, рыба, помидоры, огурцы, яйца. Последний слой — нашинкованный зеленый лук, чеснок и зелень. Заправить салат соусом из растительного масла, острого томатного соуса, соли и перца. Перед подачей слегка охладить.

## Салат из рыбы с орехами

*250 г консервированной рыбы, 50 г орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу, зелень.*

Консервированную рыбу разломить на небольшие кусочки, хрящевые кости убрать. Ядра грецких орехов измельчить.

Приготовить заправку: чеснок потолочь с небольшим количеством соли и перца и смешать с маслом от консервированной рыбы.

Рыбу выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, полить заправкой и посыпать толчеными ядрами грецких орехов. Украсить веточками зелени.

## Салат рыбный с соусом

*200 г вареного филе рыбы, 100 г сыра твердых сортов, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка 3%-го уксуса, соль, перец, зелень укропа.*

Филе рыбы, огурцы и помидоры нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко порубить.

Для сырного соуса 80 г тертого сыра тщательно перемешать с маслом и уксусом, добавить майонез, посолить.

Салат уложить слоями в глубокий салатник, смазать каждый слой сырным соусом в следующем порядке: рыба, огурцы, лук, помидоры.

При подаче салат посыпать оставшимся сыром и зеленью.

## Салат с печенью трески и болгарским перцем

*1 банка консервированной печени трески, 6 яиц, сваренных вкрутую, 2 головки репчатого лука, 1 помидор, 1 сладкий болгарский перец, 1 яблоко, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.*

Печень трески измельчить. Яйца и укроп порубить. Лук мелко шинковать. Помидор и перец мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, заправить салат майонезом, выложить в салатник.

## Салат из крабов с огурцом

*1 банка консервированных крабов, 100 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1/4 ч. ложки глутамата натрия, 1 ст. ложка уксуса.*

Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Из крабов удалить костные пластинки и слить жидкость. Смешать крабы с огурцами, выложить горкой на тарелку, вокруг уложить ломтики огурца. Полить салат соевым соусом, смешанным с уксусом, кунжутным маслом и глутаматом. Вместо огурца можно использовать зеленый салат.

## Салат из крабов с зеленым салатом

*150 г консервированных крабов, несколько листьев зеленого салата, 0,5 луковицы, 1 ч. ложка соево-*

го соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка уксуса.

У крабов удалить костные пластинки, потом мясо мелко порезать. Мелко нарезать лук и салат, смешать с мясом крабов, охладить и выложить на блюдо. Сверху полить салат соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

## Салат с креветками и мандаринами

300 г консервированных креветок, 200 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г сельдерея, 75 г майонеза, 50 г листового салата, зелени по вкусу, 0,5 лимона.

Креветки выложить в миску и сбрызнуть лимонным соком. Из 1/3 части мандаринов отжать сок и соединить его с майонезом. Оставшиеся мандариновые дольки очистить от пленки. Яблоки освободить от сердцевины и нарезать дольками, стебли сельдерея мелко нашинковать. Выложить все продукты в салатник на листья салата, полить соусом (или подать соус отдельно). Салат украсить дольками лимона и посыпать зеленью.

## Салат с сухариками

300 г белого хлеба, 300 г белого куриного мяса, 500 г листьев зеленого салата, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кунжутного семени, молотый имбирь, соль и перец по вкусу.

Хлеб (лучше 2—3-дневный) нарезать небольшими кубиками. Чеснок выдавить в небольшую емкость с 1 ст. ложкой масла, добавить молотый имбирь, соль и перец, этой смесью сбрызнуть равномерно хлебные кубики и поставить в духовку на сухари. Салат вымыть и нарезать крупными кусками, примерно 4—5 см. Куриное мясо разобрать на волокна или по желанию нарезать небольшими кубиками. В 4 порционные тарелки разложить сначала

салат, сверху на него положить мясо, немного охлажденные сухари, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и посыпать кунжутным семенем. Подавать не перемешивая.

## Салат пикантный

*500 г филе курицы, 300 г черного сладкого винограда, 100 г фисташек, зелень: укроп, петрушка, зеленый лук — по пучку, 200 г майонеза.*

Филе курицы нарезать кусочками и обжарить, остудив, сбрызнуть лимонным соком. Виноград порезать на 4 части, фисташки мелко порубить. Все компоненты соединить с зеленью, добавить майонез и перемешать.

## Салат с грибами и орехами

*150 г соленых грибов, 250 г консервированного горошка, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки грецких орехов, 200 г отварного картофеля, 100 г яблок, сок 1 лимона, зелень, лук (перо), соль, перец, 100 г растительного масла.*

Изюм очистить, промыть и залить кипятком на 10 мин. Отварной картофель нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить изюм и мелко порубленные орехи. Порезать и добавить в салат грибы и консервированный горошек. Посолить, поперчить, полить маслом, перемешать, посыпать нашинкованным луком и зеленью.

## Салат из курицы с ананасами

*350 г консервированных ананасов, 500 г филе отварной курицы, 280 г консервированной кукурузы, 2 вареных яйца, 250 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.*

Филе курицы разобрать на волокна. Ананасы порезать на мелкие кусочки. Кукурузу отцедить от жидкости. Яйца очистить и отделить белок от желтка. Белок нарезать кусочками и смешать с остальными ингредиентами. Желток растереть с майонезом, если заправка получится слишком густой, разбавить соком от ананасов. В глубокий салатник выложить все составляющие, залить заправкой, посолить, поперчить и украсить зеленью.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## Суп-рагу «После праздника» (рецепт для микроволновой печи)

*1,5 л воды, 400 г мясных обрезков (колбасы и др.), 400 г вареных овощей (салат из фасоли в томатном соусе, маринованная свекла, маринованные или соленые огурцы, тыква и др.), лук, черствый белый хлеб, масло, зелень, сметана, сыр.*

На растопленном жире обжарить лук, нарезанные кусочками мясопродукты, добавить кипяток и варить 10 мин, после чего опустить нарезанные брусочками или соломкой овощи, довести до кипения, положить в суп обжаренные ломтики или кубики хлеба, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной зеленью, добавить сметану.

## Экспресс-суп (рецепт для микроволновой печи)

*1,5 л воды, 300 г различных овощей (картофель, морковь и др.), бульонные кубики, масло, зелень, 4 ст. ложки тертого сыра.*

Очищенные овощи нарезать, измельчить в миксере. Из концентрата (бульонные кубики) сварить бульон, опустить в него подготовленные овощи и варить еще 5 мин.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью и тертым сыром.

## Гороховый суп-пюре с чесноком

*100 г репчатого лука, 2 головки чеснока, 800 г замороженного горошка, 1 л говяжьего бульона, 1 ст. ложка тмина, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Разогреть духовку до 200°C и положить неочищенные головки чеснока на противень, побрызгать маслом и запекать в течение 20–25 мин, пока он не станет мягким. Дать остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть.

Разогреть сковороду с маслом и обжарить мелко нарезанный лук, добавить тмин и продолжать жарить еще 1 мин, затем добавить замороженный горошек и запеченный чеснок.

Перемешать и влить бульон, довести до кипения и проварить на медленном огне 8–10 мин. Снять с огня и охладить. Миксером или в блендере порциями делать пюре. Затем вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить и вскипятить. Подавать со сметаной.

## Суп-пюре из свежих грибов

*600 г свежих грибов, 150 г растительного масла, 50 г сливочного масла, 3 желтка, 200 г сметаны, 1 л воды, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

Грибы очистить, хорошо промыть, положить в кастрюлю с разогретым маслом (100 г) и, закрыв крышкой, прожаривать до тех пор, пока жидкость не испарится и не останется только масло. 50 г растительного масла прогреть с мукой, влить немного воды, хорошо размешать и вылить в грибы, непрерывно помешивая. Туда же влить 1 л кипятка, посолить, прокипятить до густоты. Желтки растереть со сметаной, добавить в суп и, снова хорошо вымешав и не давая кипеть, прогреть на небольшом огне. Перед подачей положить сливочное масло (50 г).

## Суп рисовый

*150 г риса, 400 г капусты, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 л бульона, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, перец и соль по вкусу.*

Нагреть толстостенную кастрюлю и вылить в нее масло, положить мелко нарезанные капусту и лук, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Добавить бульон, рис и мускатный орех. Накрыть крышкой и варить 20–25 мин до готовности риса, в конце приготовления посолить и поперчить по вкусу.

## Свекольник холодный

*300 г свеклы, 3 вареных яйца, 200 г вареной нежирной колбасы или отварного мяса, 200 г свежих огурцов, 2,5 л воды, 100 г сметаны, соль и лимонная кислота по вкусу.*

Очищенную и вымытую свеклу порезать крупными ломтиками и отварить до готовности в слегка подсоленной воде. За 5–10 мин до окончания варки добавить лимонную кислоту. Охладить, свеклу натереть на крупной терке. Огурцы, колбасу или мясо, крутые яйца мелко нарезать и все вместе со свеклой положить в отвар. Подавать в холодном виде, заправляя сметаной.

## Суп-пюре из цветной капусты

*600 г цветной капусты, 100 г репчатого лука, 1 л молока, 1,5 л воды, 100 г моркови, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для гренков: 5 яиц, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г молока, 1 яйцо для панировки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, зелень укропа, соль по вкусу.*

Сварить все овощи в воде с молоком, затем протереть их через дуршлаг, смешать с мукой, разбавить отваром, вливая его постепенно, хорошо прокипятить. Перед подачей заправить желтками, растертыми со сметаной (не давать супу кипеть), и положить масло кусочком. Подавать с гренками из яиц.

Растереть 1 ст. ложку масла с 1 ст. ложкой муки, разбавить горячим молоком, посолить по вкусу и вскипятить до получения густой смеси, остудить. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, смешать с приготовленным соусом, и всю массу слоем 10–15 мм разложить на плоской тарелке, смазанной маслом. Поставить в холодильник, чтобы масса хорошо застыла. Затем порезать на полоски длиной и толщиной 10–15 мм. Обвалять полоски в муке, потом в яйце и сухарях. Жарить в растительном масле, готовые гренки выкладывать на решето, чтобы масло стекло. Подавать, посыпав гренки рубленой зеленью укропа.

## Острый суп

*250 г отварного куриного мяса, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 100 г корня сельдерея, 50 г растительного масла, 1,5 л куриного бульона, 100 г сладких яблок, 5 ст. ложек муки, 200 г томатного сока, карри, гвоздика, перец, соль по вкусу.*

Сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками, лук и перец измельчить. В 2-литровой толстостенной кастрюле поджарить на растительном масле сельдерей, лук и перец — до золотистого цвета, затем шумовкой вынуть овощи и отложить. В масло добавить муку и обжарить до коричневого цвета, затем залить бульон и, помешивая, нагревать на умеренном огне, пока бульон не загустеет. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на мелкие кусочки и положить вместе с отложенными овощами и томатным соком в суп. Варить под закрытой крышкой 40–50 мин периодически помешивая. Перед подачей на стол добавить куриное мясо и рис.

## Луковый суп с рыбными консервами

*150 г репчатого лука, 200 г рыбных консервов в масле (сардина или тунец), 3–4 зубчика чеснока, 1,5 л*

*воды, 1 ст. ложка карри, 100 мл сливок, имбирь (кусочек примерно 1 куб. см), 1 ст. ложка растительного масла, половинка острого перца, соль по вкусу.*

Слить масло от консервированной рыбы в кастрюлю, добавить растительное масло, на маленьком огне потушить лук, порезанный небольшими кубиками, но не поджаривать. Чеснок потереть на терке или раздавить прессом и добавить к луку, потушить 5 мин.

Вскипятить воду в другой кастрюле и залить кипятком тушеные лук и чеснок и добавить острый перец, всего на 5 мин, затем его необходимо удалить. Положить в суп тертый имбирь, карри, сливки и консервированную рыбу, посолить, довести до кипения и проварить 5 мин.

Суп подавать с солеными крекерами, которые кладут в тарелку непосредственно перед едой.

## Суп с сыром

*2 л бульона, 200 г риса, 100 г нежирного сыра, 3 вареных яйца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Рис вымыть и сварить до готовности в бульоне. Репчатый лук мелко нашинковать. Аккуратно разрезать яйца на половинки и вынуть желток, а белок нарезать соломкой. Желток размять и вместе с луком обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. В кипящий бульон с рисом положить сыр, белок яйца и заправить обжаренным желтком с луком. Посолить и поперчить по вкусу, заправить мелко рубленной зеленью.

## Суп с фрикадельками

*300 г постной говядины, 300 г репчатого лука, 200 г пшена, 1 сырое яйцо, 2 л воды, 50 г моркови, 100 г*

*томатной пасты, 50 г растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Мясо и  $\frac{2}{3}$  лука пропустить через мясорубку, смешать с сырым яйцом, посолить и поперчить. Пшено вымыть и поставить варить. Когда вода с крупой закипит, чайной ложкой сформовать фрикадельки и по одной положить в воду. Варить 25–30 мин на медленном огне. Мелко нашинковать лук и морковь и обжарить на растительном масле, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Заправить суп и подавать, посыпав мелко рубленной зеленью.

## **Борщ вегетарианский**

*2 л воды, 200 г лука репчатого, 100 г моркови, 100 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки томатной пасты, 300 г свежей капусты, 50 г растительного масла, соль, сахар по вкусу, 100 г сметаны, зелень по вкусу.*

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу и  $\frac{1}{3}$  часть мелко нарезанного репчатого лука, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук ( $\frac{1}{3}$ ) и морковь поджарить на растительном масле до золотистого цвета, развести томатную пасту 1–2 ложками воды, залить овощи и потушить 5–10 мин на небольшом огне.

Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель и последнюю треть лука. Когда картофель будет готов, положить в борщ заправку из лука, моркови и томатной пасты, проварить 2–3 мин.

Заложить в борщ нашинкованную капусту и болгарский перец, проварить 5–8 мин. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю.

Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

## Зеленые щи

*500 г щавеля, 500 г крапивы, 2 л бульона, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 3 вареных яйца, 100 г сметаны, 100 г перьев зеленого лука, 100 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель нарезать мелкими кубиками и сварить в бульоне, вместе с репчатым луком. Молодую крапиву положить в дуршлаг и опустить в кипяток на 5 мин, затем вынуть, охладить и нашинковать соломкой. Так же соломкой нашинковать щавель. Перья зеленого лука и зелень укропа и петрушки измельчить. В бульон с готовым картофелем положить сразу всю зеленую массу и прокипятить 5–10 мин. Подавать со сметаной и половинкой яйца.

## Грибное ризотто

*1 л куриного бульона, 500 мл воды, 250 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 30 г сливочного масла, 400 г шампиньонов, 350 г лука-поррея, 2 зубчика чеснока, 400 г риса, 40 г тертого сыра, 1 ст. ложка нарезанной мяты, соль по вкусу.*

Влить в кастрюлю бульон, воду и вино, довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой кастрюлю. Нагреть оливковое и сливочное масло в другой кастрюле, обжарить грибы, лук-порей и чеснок. Добавить рис, перемешать в масле, добавить 1 чашку приготовленного бульона, готовить на медленном огне, помешивая и добавляя новую порцию бульона, когда предыдущая впитается. Всего ризотто готовится 35 мин, до мягкости риса. Снять кастрюлю с огня, добавить тертый сыр и резаную мяту.

## Уха холодная

*1 кг рыбы, 1 л воды, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 100 г лука репчатого, перец, лавровый лист, соль по вкусу.*

*Для гренки:* 150 г хлеба пшеничного, 60 г растительного масла.

*I вариант:* 40 г икры зернистой или паюсной, лимон.

*II вариант:* 50 г кеты или сельди, 5 г нарезанного зеленого лука.

Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить морковь, лук, петрушку, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, довести до кипения, снять пену и дальнейшую варку вести при слабом огне 15–20 мин. За 5–10 мин до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, соль. Бульон процедить и охладить. Охлажденный бульон подать в чашках и отдельно к нему гренки с икрой или рыбой.

Гренки. Хлеб нарезать в форме ромбиков или квадратиков толщиной 0,7–1 см, поджарить на масле. Сверху положить слой икры, ломтик лимона или соленую рыбу, лук зеленый.

## Уха из речной рыбы

*1,5 кг рыбы, 1,75 л воды, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 г корня пастернака, 200 г картофеля, соль, черный молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка мелко рубленной зелени укропа, петрушки и эстрагона.*

Овощи почистить, помыть, рыбу обработать (почистить, выпотрошить, помыть, нарезать). Сварить рыбы плавники, хвосты, головы в течение 30 мин, бульон процедить. В подсоленный бульон положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный лук и варить на слабом огне 20 минут; затем добавить лавровый лист, перец, прокипятить 5 минут.

В приготовленный бульон положить крупно нарезанные куски рыбы и варить на умеренном огне 15–20 мин, не доводя до сильного кипения. В конце, если надо, досолить, заправить зеленью петрушки, укропа и эстрагона.

Снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7—8 минут. Затем уху можно подавать.

## Окрошка

300 г отварного мяса или вареной колбасы, 300 г свежих огурцов, 300 г редиса, 3 вареных яйца, 2 л кваса, 100 г сметаны, по 100 г зелени лука, петрушки, укропа, базилика, сельдерея, соль и перец по вкусу.

Все ингредиенты измельчить, смешать и залить охлажденным хлебным квасом, заправить сметаной. Зелень в приготовлении окрошки можно применять любую, какая нравится. Точно так же квас можно заменить обезжиренным кефиром или сывороткой, водой, в которую выдавить сок из 2 лимонов или растворить лимонную кислоту.

## Луковый суп-пюре

0,5 л молока, 200 г лука, 100 г сыра, зелень, соль и перец по вкусу.

Молоко вскипятить, положить мелко нарезанный лук и проварить 8—10 мин. Снять с огня немного остудить и процедить через сито, лук протереть в молоко. Вновь вскипятить молочно-луковую смесь, добавить тертый на терке сыр (можно плавленый), прогреть на медленном огне пока весь сыр не расплавится. Посолить, поперчить по вкусу. Перед подачей посыпать любой зеленью по вкусу.

## Фруктовая окрошка

200 г яблок, 200 г персиков, 100 г груши, 200 г вишни, 1 л воды.

Яблоки, груши и персики отчистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками, пере-

мешать и поставить в холодильник. Из ягод вишни удалить косточки, мякоть растереть, залить вместе с кожурой от фруктов кипятком и выдержать 2 часа в закрытой крышккой кастрюле. Полученным настоем залить смесь фруктов, добавить по вкусу сахар.

## Фруктовый суп

*250 г мандаринов, 400 г консервированных ананасов, 400 г консервированных персиков, 80 г изюма, 3 ст. ложки крупы саго, 1 л воды, 2 целые палочки корицы, 4 палочки гвоздики, заменитель сахара по вкусу.*

Налить в кастрюлю воду, положить корицу и гвоздику, накрыть крышкой и дать закипеть, кипятить 5 мин. Затем снять с огня и дать настояться 8–10 ч, процедить. Добавить в настой крупу саго и изюм, дать немного постоять и затем кипятить, пока саго не сварится и жидкость не станет прозрачной. Снять с огня, добавить фрукты и сахар, дать настояться еще 8–10 ч в холодильнике. Подавать можно как холодным, так и теплым.

## Клубничный суп

*1,2 кг клубники, 300 г дыни, 300 г персиков, 250 г малины, 6 веточек мяты, сахар по вкусу.*

Промыть и очистить клубнику, отложить примерно 200 г, а из оставшейся клубники сделать пюре с сахаром, лучше протереть через мелкое сито. Дыню, персики и отложенную клубнику очистить и очень мелко порезать, добавить в клубничное пюре и поставить в холодильник на 1–2 ч. Подавать в суповых тарелках, положив в каждую, по веточке мяты.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## Рулетики из ветчины

*4 ломтика нежирной ветчины, 50 мл майонеза, 50 мл кетчупа, 50 г маслин без косточек, 100 г маринованных огурцов.*

Огурцы и маслины мелко порубить и смешать с майонезом и кетчупом.

Полученной смесью намазать ломтики ветчины и свернуть рулетиком или кулечком. На блюдо или лоток уложить рулетики и оформить веточками зелени, помидорами или перцем, также можно подать поджаренный хлеб.

## Гречневая каша с грибами

*500 г гречневой крупы, 50 г сухих грибов, 1 л воды, 200 г репчатого лука, 300 г свежих грибов, 50 г растительного масла без запаха, соль по вкусу.*

Сухие грибы истолочь в пыль, добавить воду, дать закипеть. Гречку вымыть и засыпать в грибной отвар, посолить по вкусу, варить, пока вся вода выпарится. Обжарить грибы с луком, посолить по вкусу.

Перемешать вместе гречневую кашу и грибы, поставить в теплое место на 20 мин.

## Пшенная каша с тыквой (рецепт для микроволновой печи)

*1 стакан пшена, 0,5 кг тыквы (мякоть), 1 ч. ложка соли.*

Мякоть свежей тыквы нарезать кубиками, положить в посуду, залить 2 стаканами воды и готовить в печке на полной мощности 4–5 мин.

Пшено тщательно промыть в теплой, а потом горячей воде и всыпать в кастрюлю с тыквой, добавить соль, тщательно перемешать, закрыть крышкой и готовить 3 мин.

Снова помешать и довести до готовности на полной мощности в течение 8—10 мин.

## Каша пшенная с черносливом (рецепт для микроволновой печи)

*1 стакан пшена, 3 стакана воды, 1 стакан чернослива, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка масла сливочного, соль по вкусу.*

Режим мощности — медленное кипение. Пшено перебрать, промыть теплой водой. Чернослив промыть, залить водой и отварить.

Отвар процедить, добавить сахар, засыпать крупу и варить 15 мин. Дать отстояться. Подавать с черносливом и маслом.

## Творожные шарики

*500 г творога, 50 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов.*

Творог пропустить через мясорубку, смешать с раздавленным чесноком, добавить сливочное масло, все перемешать, из массы скатать шарики и обвалять в размолотых орехах, выложить на блюдо.

## Каша гречневая с печенкой (рецепт для микроволновой печи)

*200 г крупы гречневой, 100 г печенки, 1 луковичка, 1 ломтик шпика.*

Режим мощности — полная мощность. Печенку слегка отбить тупой стороной ножа, снять пленку, зачистить от протоков и порезать на куски.

На сковороду положить мелко нарезанный шпик, обжарить его, добавить мелко нарезанный лук и прогреть в печи 4 мин, затем добавить печень и обжарить все вместе.

Обжаренную печень с луком и шкварками пропустить через мясорубку или порубить ножом, прогреть, помешивая, 1–2 мин и соединить с рассыпчатой гречневой кашей.

## Творожная запеканка с батоном

*1 белый черствый французский батон, 50 г сливочного масла, 200 мл молока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 яйцо.*

*Для начинки: 250 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла или топленого, ванилин, соль и сахар по вкусу.*

Приготовить начинку с творогом, смешать все компоненты и хорошо перетереть. Батон разрезать на равные ломтики толщиной 1 см. Ломтики обмакнуть в подслащенное молоко, смазать с одной стороны сливочным маслом и уложить этой стороной на противень.

На всю поверхность каждого подготовленного ломтика положить и равномерно распределить начинку из творога слоем 1,5 см и, перед тем как посадить в духовку, смазать сверху взбитым яйцом, запекать 15–20 мин при 220°C.

## Творожники или сырники

*500 г творога, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Все ингредиенты смешать вместе и хорошо вымесить. Столовой ложкой набрать творожную массу и обваливать в муке, приплюснуть и обжаривать на растительном масле с двух сторон. Иногда в творожную массу добавляют соду с уксусом, манную крупу. По желанию можно добавить

ванилин, корицу, изюм или тертое яблоко. Подавать на стол со сметаной, медом, сгущенкой или вареньем.

## Творожники острые

*500 г творога, 100 г твердого сыра, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 1—2 зубчика чеснока, 3 ст. зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Нежирный сухой творог протереть через дуршлаг, добавить сыр, натертый на мелкой терке, взбитые яйца, раздавленный чеснок, 3 ст. ложки с горкой муки, зелень и соль, хорошо вымесить.

Разделать творожники, набирая массу ложкой, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в сковороде на медленном огне.

## Картофель с мясом

**(рецепт для микроволновой печи)**

*400 г картофеля, порезанного на мелкие кусочки, 2 болгарских перца, 200 г мясного фарша, мускатный орех, 2—3 ст. ложки молока.*

Картофель, перец и фарш уложить слоями в стеклянной кастрюле. Каждый слой приправить солью и перцем. Яйца, молоко и специи смешать и вылить в кастрюлю. Нагревать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5—10 мин.

## Картофель с сыром

**(рецепт для микроволновой печи)**

*400 г картофеля, порезанного кубиками, 200 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Картофель и сыр выложить в кастрюлю слоями так, чтобы сверху был слой сыра. Каждый слой приправить солью и перцем. Запекать на полной мощности 14 мин.

## Картофель с чесноком (рецепт для микроволновой печи)

*1 зубчик чеснока, 400 г картофеля, порезанного тонкими кружочками, соль, перец, мускатный орех, 100 мл молока, 50 г тертого сыра, 30 г масла.*

Чеснок порезать вдоль на тонкие кусочки. Широкую большую стеклянную кастрюлю хорошо натереть чесноком. В кастрюлю выложить кусочки картофеля, стараясь, чтобы кусочки не лежали друг на друге. Картофель хорошо приправить солью, перцем и грецким орехом. По желанию можно посыпать раздавленным чесноком. Сначала вылить в кастрюлю молоко, затем добавить сливки. Картофель должен быть весь покрыт молоком и сливками. Сверху посыпать сыром. Запекать 14 мин на полной мощности.

## Картофель со сливками (рецепт для микроволновой печи)

*800 г картофеля, 200 г сливок, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль.*

Лук прогреть с маслом 6 мин на полной мощности. Картофель нарезать круглыми ломтиками, выложить в посуду, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, сверху выложить лук и залить сливками. Готовить в закрытой посуде 15 мин на полной мощности. Подавать с филе рыбы или со светлыми сортами мяса.

## Картофель фаршированный (рецепт для микроволновой печи)

*8 картофелин, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

Режим мощности — полная. Картофель хорошо вымыть, каждую картофелину смазать маслом, завернуть в плотную бумагу, нагревать в печи в течение 12–13 мин. Картофель вынуть из печи, оставить на несколько минут, затем развернуть. Когда картофель немного остынет, аккуратно срезать верхушки клубней, вынуть середину и смешать ее с маслом и сметаной, поперчить и посолить, перемешать, заполнить полученной смесью картофелины и прогреть в печи 4,5 мин.

## Картофель ломтиками в масле (рецепт для микроволновой печи)

*400 г картофеля, 2 ст. ложки масла сливочного, соль по вкусу.*

Режим мощности — полная. Очищенный картофель нарезать ломтиками и промыть в холодной воде. Посолить, положить в кастрюлю с маслом, накрыть крышкой и готовить в течение 9–10 мин. Перемешать 1 раз по истечении половины времени.

## Печеная курица

*1 кг курицы, 150 г панировочных сухарей, 1 ч. ложка соли, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г воды, тмин, соль и перец по вкусу.*

Курицу вымыть, разделить на порции, всего получается 6 порций — 2 половинки грудки, 2 бедра и 2 ножки. Перемешать панировочные сухари со специями в глубоком блюде или тарелке. Белок яйца взбить вилкой с водой в миске.

Противень смазать растительным маслом и выложить на него курицу, которую вначале окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировочные сухари со специями. Сбрызнуть каждый кусок курицы 0,5 ч. ложки растительного масла и выпекать в духовке при температуре 120°C

30 мин. Перевернуть курицу и снова выпекать 30 мин. Подавать можно и горячей, и холодной.

## Курица с баклажанами

*4 куриных ножки, 400 г баклажанов, 1–2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 100 г черных оливок, 1 ст. ложка оливкового масла, розмарин, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны нарезать мелкими кубиками, перец тонкими длинными полосками, чеснок раздавить, посолить, поперчить. Уложить все в форму для духовки, смазанную маслом. Запекать в духовке 10–15 мин. Куриные ножки очистить от кожицы и удалить косточку. Смешать мед, чеснок, соль, перец и обмазать этой смесью куриное филе. Положить в форму поверх овощей, добавить розмарин и выпекать еще 20–25 мин. Оливки мелко нарезать и добавить к готовому блюду.

## Цыпленок с грибами

**(рецепт для микроволновой печи)**

*1 небольшой цыпленок (750 г), 30 г масла, 0,5 л жидкого грибного супа-пюре, рубленая петрушка.*

Разделить цыпленка на 4 части и обжарить в масле на сковороде (или в печи в течение 3 мин). Положить куски цыпленка на блюдо тонкой частью к центру. Полить грибным соусом-пюре и нагревать на полной мощности 20 мин. Посыпать петрушкой и подать к столу.

## Индейка с грибами

*400 г филе индейки, 100 г грибов, 50 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки воды, 100 г зеленого лука, 500 г отварного риса, зелень кинзы.*

Разогреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный зеленый лук в течение 1–2 мин, добавить мелко нарезанные грибы и обжаривать еще 2–3 мин. Морковь натереть на крупной терке и добавить в сковороду и обжаривать еще 1–2 мин. Филе индейки нарезать длинными тонкими полосками, добавить к грибам и обжаривать еще 3 мин. Добавить холодный отварной рис, соевый соус, мед и воду и тушить 5 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

## Говядина с базиликом

*450 г говядины, 450 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 шт. острого красного перца, 3–4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки рубленого свежего имбиря, 60 г листьев базилика.*

Смешать в миске соевый соус и сахар. Разрезать мясо на полоски, отбить и нарезать соломкой, перемешать с соусом и дать постоять 30 мин. Нарезать тонкими кольцами лук.

Сковороду поставить на сильный огонь и раскалить в ней одну ст. ложку масла, положить мясо в сковороду и быстро обжарить его на сильном огне в течение 2–3 мин, затем вынуть шумовкой.

Добавить в сковороду масло и обжарить лук в течение 3 мин, добавить к нему нарезанные перец, чеснок и имбирь, тушить 1 мин. Переложить говядину в сковороду, посыпать базиликом и разогреть. Подавать сразу на стол.

## Говядина с кунжутом

*450 г филе говядины, 25 г кунжутных семечек, 2 ст. ложки растительного масла, 1 болгарский перец, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сухого вина, 4 ст. ложки соевого соуса, перья зеленого лука.*

Сильно разогреть глубокую сковороду, добавить кунжутные семечки и обжарить без масла 1–2 мин, пока они не начнут темнеть, убрать со сковороды. Мясо нарезать тонкими полосками, слегка отбить и жарить на разогретой сковороде в масле 2–3 мин. Мелко порезать сладкий зеленый перец и чеснок и добавить к мясу, обжаривать еще 2 мин. Добавить соевый соус, вино, мелко нарезанный зеленый лук, перемешать и дать смеси покипеть в сковороде 1 мин, соус не должен пригореть. Переложить на подогретые тарелки и посыпать кунжутными семечками.

## Говядина «шенбрунн»

(рецепт для микроволновой печи)

*600 г филе говядины, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец, 100 г копченого порезанного бекона, 50 г нарезанной моркови, 1 порезанная луковичка, 1 пакетик быстрорастворимого соуса, 0,5 кг говяжьего бульона, 250 г сметаны, лимонный сок.*

В течение 1–2 мин разогреть масло в жаропрочной неметаллической миске. Облить филе маслом, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон. Добавить бекон и нарезанную морковь. Через 5 мин добавить соус и бульон, смешанный со сметаной. Накрыть и тушить на полной мощности 6–8 мин. Говядину проткнуть и дать постоять 10 мин, чтобы она подсохла. Говядину разрезать, полить кусочки процеженным соусом.

## Жаркое с грибами и цветной капустой

(рецепт для микроволновой печи)

*0,5 г говядины, 1 вилок цветной капусты, 1 стакан рубленой зелени петрушки, укропа и зеленого*

лука, 0,5 головки чеснока, 1 стакан отварных нарезанных грибов, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 стакан растительного масла, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки крахмала, соль и перец по вкусу.

Мясо разрезать на 8 плоских кусков, отбить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле. Выложить в глубокую сковороду, а в оставшемся жире обжарить грибы, которые уложить вторым слоем, залить маслом. Цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, положить следующим слоем, а на него — зеленый горошек. В бульоне размешать крахмал, толченый чеснок, соль, и этой смесью залить жаркое. Запечь в духовом шкафу в течение 20 мин.

## **Бифштекс с грибами и овощами (рецепт для микроволновой печи)**

4 бифштекса из вырезки, 4 помидора, 200 г стручковой фасоли, 10 головок лука-шалота, 90 г красного виноградного вина, 700 г свежих грибов, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, зелень.

В разогретом растительном масле обжарить лук и нарезанные ломтиками грибы. Сварить стручки фасоли в небольшом количестве подсоленной воды.

Помидоры разрезать пополам, разложить на смазанном маслом противне, посыпать перцем и сахаром и запекать в духовке 2—4 мин.

Бифштексы слегка отбить, обжарить в разогретом топленом масле, посолить и поперчить. Полить вином и хорошо прогреть.

При подаче выложить бифштекс на блюдо, разложить вокруг овощи и грибы и полить образовавшимся на сковороде соком. Украсить веточками зелени.

## Тефтели

### (рецепт для микроволновой печи)

*200 г фарша, 1 головка репчатого лука, специи по вкусу, 1 лавровый листик, 2 горошины перца, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 2 дольки чеснока, 0,5 пучка зелени петрушки, соль.*

В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, соль и перец, все хорошо перемешать и сформовать шарики. Шарики сложить в кастрюлю, добавить лавровый лист и перец горошком и тушить под крышкой на сильном огне 8–10 мин, затем перевернуть тефтели.

Острый томатный соус смешать с растертым с солью чесноком, полить тефтели и тушить 5–6 мин. Затем хорошо перемешать. Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Тефтели в томате

### (рецепт для микроволновой печи)

*0,5 кг мяса, 100 г зеленого лука или 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана томатной пасты, 3 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1–2 лавровых листа, черный перец горошком, 2–3 дольки чеснока, 0,5 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук или головку натертого репчатого лука и все это хорошо перемешать, затем разделить из фарша шарики приблизительно по 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томатную пасту, стакан мясного бульона, лавровый лист, черный перец (или 0,5 стручкового), растертый с солью чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10–20 мин,

потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Мясо по-строгановски

*600 г мяса, 100 г репчатого лука, соль, перец горошком.*

*Для соуса: 50 г оливкового масла, 0,5 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 0,5 ст. ложки готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 ст. ложки томатной пасты.*

Мясо нарезать плоскими ломтиками, слегка отбить, затем нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить перец горошком и выдержать в кастрюле в холодном месте 2 ч.

Приготовить соус: муку слегка поджарить в масле, затем, постепенно помешивая, развести смесь мясным бульоном, прокипятить, добавить готовую горчицу, немного перца, размешать, еще раз довести до кипения и процедить. Томатную пасту поджарить в масле и добавить вместе со сметаной к соусу.

Выдержанное на холоде мясо смешать с мелко нарезанным луком и, быстро помешивая поджарить в раскаленном масле на сильном огне. Переложить мясо в соус, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь на 15–20 мин, затем вскипятить и подать с любым гарниром или овощами.

## Мясо по-строгановски с грибами

*300 г мяса, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки готовой горчицы, 150 мл сметаны, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Мясо замариновать как в предыдущем рецепте, затем обвалить в смеси муки, соли и перца. Лук мелко порезать

и обжарить на масле 5–8 мин, добавить мясо и обжарить со всех сторон. Мелко нарезать отварные шампиньоны и добавить к мясу, прожарить 3–5 мин.

Приправить все солью и перцем, добавить горчицу и сметану и медленно довести до кипения. Помешивая, прокипятить 10–15 мин.

## Рыбный гуляш

*700 г филе рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 г помидоров, 200 мл сухого белого вина, 1шт. болгарского красного перца, 150 г оливок, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в большой тяжелой кастрюле, добавить нарезанный лук, перец и чеснок и готовить на медленном огне 10 мин, помешивая. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, белое вино, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 мин, не накрывая крышкой. Положить в кастрюлю рыбу и тушить еще 5–10 мин, добавить оливки и тушить еще 5 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

## Рыба, запеченная в молочном соусе

**(рецепт для микроволновой печи)**

*600 г рыбы (без костей), 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, по 2 ст. ложки молотых сухарей и муки, молотый черный перец, соль.*

Рыбу, нарезанную кусками, посолить, поперчить и обвалять в муке. Положить рыбу в смазанную маслом кастрюлю. Смешать яйцо с молоком и солью, залить смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запекать на полной мощности 8–9 мин.

## Карп в соусе

*500 г свежей рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 мл воды или рыбного бульона, 1 ч. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Нагреть сковороду с оливковым маслом и обжарить мелко нарезанные грибы и лук 5 мин, добавить лимонный сок, воду и порезанную на порционные куски рыбу, посолить, поперчить. Проварить 15–20 мин. Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до коричневого цвета и за 5 мин до готовности рыбы высыпать ее в соус и перемешать. Подавать с соусом, в котором готовилась рыба, украсив зеленью.

## Судак, запеченный под белым соусом (рецепт для микроволновой печи)

*0,5 кг филе судака, 300 г картофеля, 1,5–2 стакана соуса, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка маргарина или масла, соль и перец по вкусу.*

Куски филе судака с кожей, но без костей, положить на блюдо, посыпать перцем, посолить и обложить ломтиками сырого картофеля. Залить жидким белым соусом, посыпать панировочными сухарями и сбрызнуть растопленным сливочным маслом или маргарином. Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин.

## Запеканка из тунца

### (рецепт для микроволновой печи)

*250 г консервированного тунца, 2 ст. ложки лимонного сока, 150 мл молока, 150 г свежей сухарной крошки, 2 взбитых яйца, 1 средняя луковица, порубленная, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки перца, 1 ст. ложка сухой петрушки.*

Рыбу положить в миску и побрызгать лимонным соком. В миске среднего размера смешать молоко, сухарную крошку, яйца, лук, соль, перец и петрушку. Влить в рыбу и хорошо перемешать.

Перелить смесь в смазанную жаропрочную неметаллическую форму (квадратную или круглую). Нагревать, не закрывая, на полной мощности в течение 9–10 мин. Остудить в течение 5 мин и переложить на сервировочное блюдо.

## **Скумбрия в пергаменте** **(рецепт для микроволновой печи)**

*4 рыбины, 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки, 0,5 стакана каперсов и мелко нарезанной зелени укропа, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, по щепотке молотых красного и черного перца, 1 ч. ложка соли.*

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и вымыть. Все пряности и нарезанные пряные травы смешать, посолить. Растопить масло и полить им эту смесь. Хорошо перемешать и нафаршировать рыбу. Завернуть каждую рыбину в смазанный маслом лист пергаменты так, чтобы масло не могло вытечь. Запекать рыбу в течение 6–7 мин на полной мощности.

Горячую рыбу выложить на тарелки, украсить ломтиками лимона и сразу подать.

## **Филе окуня в томатном соусе** **(рецепт для микроволновой печи)**

*200 г филе окуня (4 одинаковых кусочка по 50 г), 0,5 л томатного сока, соль, белый перец, 100 г очищенных помидоров, нарезанных кубиками, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.*

Томатный сок с кусочками помидоров и специями поместить в плоскую жаропрочную керамическую или стек-

лянную посуду, положить рыбу, закрыть крышкой, поставить в печь и включить на 9–11 мин. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

## Кальмары с чесноком и лимоном

*450 г сырого кальмара, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 0,5 лимона, 250 г сырых креветок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.*

Подготовить кальмара и нарезать кольцами, креветки очистить от панциря, чеснок измельчить. С лимона снять цедру и отжать сок.

Нагреть 4 ст. ложки масла и обжарить чеснок до золотистого цвета, затем вынуть шумовкой и отложить. В сковороде обжарить кальмара порциями по 1–2 мин и отложить. Добавить масло в сковороду и обжарить креветки до розового цвета. Добавить в сковороду все обжаренные ингредиенты, посыпать цедрой лимона, петрушкой, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 2–3 мин.

## Креветки с чесноком и фасолью

*600 г неочищенных креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 350 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки. 250 мл куриного бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, 450 г консервированной белой фасоли, 0,5 лимона, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разделать креветки и промыть под холодной водой. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и дать постоять 10–15 мин, затем отжать и обжарить на 1 ст. ложке масла в сковороде. Добавить масло в сковороду и положить чеснок, разрезанный на дольки, и креветки, посолить и обжаривать, пока креветки станут непрозрачными, чеснок удалить.

В миске смешать муку, соль, перец, лимонный сок и добавить к креветкам. Затем добавить фасоль вместе с соком и довести до кипения. Кипятить, помешивая 1–2 мин, пока не загустеет. Подавать с баклажанами, украсив зеленью и дольками лимона.

## Пряные баклажаны

*450 г баклажанов, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка корня имбиря, 100 г лука, 1 красный болгарский перец, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложки винного уксуса, 300 мл овощного бульона или воды, 1 ст. ложка молотого перца.*

Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и посолить. Дать постоять 30 мин, затем прополоскать под холодной водой и обсушить.

Разогреть сковороду с маслом, добавить раздавленный чеснок, мелко порезанные имбирь, лук и перец. Обжарить 30 с, затем добавить баклажаны и продолжать жарить еще 1–2 мин.

Добавить соевый соус, сахар, уксус, перец и овощной бульон, убавить огонь и тушить в течение 10 мин, не накрывая крышкой. Затем увеличить огонь и кипятить пока соус не загустеет. Подавать горячим.

## Печеная фасоль

*250 г копченого бекона, 0,5 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 5 300 граммовых банок консервированной фасоли, 50 г сахара, 200 мл воды, 1 ст. ложка сухой горчицы, 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, соль и перец по вкусу.*

Включить духовку на разогрев до 170°C. Масло нагреть в большой огнеупорной форме и обжарить мелко нарезанный бекон до хрустящей корочки, достать шумовкой

и отставить. В той же форме обжарить мелко нарезанный лук до мягкости.

Перемешать фасоль с беконом и луком, добавить 150 мл воды, посолить, поперчить, положить сухую горчицу и гвоздику и довести на открытом огне до кипения, затем накрыть крышкой и поставить в духовку на 50 минут.

Если смесь будет выглядеть сухой, добавить в процессе приготовления воду.

## Закуска с луком и сладким перцем

*6 перьев лука-порея, 3 красных болгарских перца, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки ароматического уксуса, 1 пучок свежего базилика, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в сковороде и положить нарезанные лук и перец, перемешать, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 10 мин. Затем добавить соль, перец, ароматический уксус и готовить 10 мин, не закрывая крышкой. По окончании приготовления положить мелко нарезанный базилик и перемешать.

## Тушеный горошек с зеленым салатом

*800 г замороженного зеленого горошка, 800 мл овощного бульона, 80 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 1 пучок зеленого салата, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, соль по вкусу.*

Салат вымыть и нарезать крупными кусками. В сковороде положить масло и растопить его, затем добавить зеленый горошек, сахар и веточки зелени, перемешать и положить салат, залить овощным бульоном. Медленно довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 мин.

## Запеканка из цуккини

800 г цуккини, 150 г тертого сыра, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 10 ломтиков белого хлеба, зелень, соль и перец по вкусу.

Хлеб нарезать кубиками и оставить на 8–10 ч для высухания. Цуккини нарезать кубиками, зелень мелко порубить. Молоко и яйца взбить венчиком, добавить цуккини, зелень, тертый сыр, посолить, поперчить. Разогреть духовку до 200°C. В форму для духовки разложить кубики хлеба и залить смесью, выпекать 50–60 мин. Готовую запеканку разрезать на порционные куски.

## Цуккини с кукурузой

400 г цуккини, 1 ст. растительного масла, 200 г репчатого лука, 200 г болгарского перца, 300 г помидоров, 250 г консервированной или свежей кукурузы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Цуккини вымыть, нарезать кружками толщиной 2–3 см. Лук и болгарский перец нарезать и обжарить на умеренном огне, в сковороде с антипригарным покрытием. Добавить помидоры, обжаривать 2 мин. Добавить цуккини, обжаривать, изредка помешивая, 10 мин. Добавить кукурузу, посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить еще 10–12 мин, изредка помешивая. Перед подачей посыпать тертым сыром.

## Запеченные овощи

200 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 200 г кабачков, 300 г цуккини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина, 2 ст. ложки порезанной мяты, 1 ч. ложка карри, соль и перец по вкусу.

Овощи вымыть, очистить, нарезать одинаковыми кубиками. Разогреть духовку до 190°C. Овощи перемешать и высыпать на противень, полить маслом, посолить, поперчить и запекать в духовке 15 мин. Достать из духовки, посыпать тмином и карри и снова запекать 10 мин. Дать остыть 5 мин, добавить мяту, побрызгать оливковым маслом и подавать на стол.

## Жареные грибы со шпинатом

*250 г грибов, 500 г шпината, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка имбиря, соль и специи (зира, куркума и др.) по вкусу.*

Нагреть 2 ст. ложки растительного масла в большой кастрюле, всыпать 0,5 ч. ложки зиры и дать ей прогреться несколько секунд, добавить половину мелко нарезанного лука и грибы, обжаривать 10 минут, затем добавить раздавленный чеснок, натертый на терке имбирь, другие любимые специи, перемешать. Положить половину шпината и накрыть крышкой кастрюлю на 1 минуту, затем, когда объем первой порции, уменьшится, положить вторую и обжаривать 5—10 мин. Вторую половину лука обжарить до золотистого цвета и выложить поверх готового блюда.

## Чесночные грибы с томатом

*900 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 150 мл белого вина, 300 мл острого томатного соуса, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка свежего розмарина, 1 ч. ложка свежего тимьяна, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло на сковороде и положить нарезанные грибы, лук, раздавленный чеснок, розмарин, обжаривать, помешивая, 3 мин. Добавить лавровый лист, вино

и томатный соус и тимьян, перемешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 мин.

Затем удалить лавровый лист, посыпать зеленью и подавать на стол. На гарнир можно подавать отварной рис.

## Запеканка с хлебом

*2 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек нарезанного сельдерея, 8 ст. ложек нарезанного зеленого лука, 500 мл куриного бульона, 12 ломтиков белого хлеба, 2 белка яиц, тмин, соль и перец по вкусу.*

Хлеб нарезать кубиками и оставить на 8–10 ч для высыхания. Налить масло на дно сковороды, добавить сельдерей и лук и обжаривать 5 мин, постоянно помешивая. Снять с огня и добавить бульон, соль, тмин и перец, охладить. К теплым овощам с бульоном добавить яичные белки и перемешать.

Кубики хлеба положить в миску и залить полученной смесью, аккуратно все перемешать и выложить в квадратную или прямоугольную форму для духовки, смазанную маслом.

Запекать при 190°C 45 мин.

## Баклажаны, фаршированные брынзой

*1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 250 г брынзы, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны бланшировать в подсоленной воде, сделать продольные надрезы и положить под гнет на 30 мин. Брынзу и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Чеснок измельчить и перетереть с мелко порезанной зеленью, маслом, солью и перцем.

Внутренние надрезы и поверхность баклажанов смазать приправой и вложить ломтики брынзы и помидоров. На противень положить лист кулинарной фольги, на него баклажаны, защипать края и выпекать в духовке при температуре 200°C 40–45 минут.

## Баклажанные рулетики

*800 г баклажанов, 150 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны вымыть нарезать продольными ломтиками толщиной 5–8 мм, посолить и отставить на 20–30 мин. Ядра грецких орехов измельчить, смешать с мелко нарезанной зеленью (петрушка, базилик, укроп по вкусу) и раздавленным чесноком, добавить майонез или сметану, посолить, поперчить.

Баклажаны отжать, обсушить салфеткой, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. На каждую пластинку обжаренного баклажана положить ровным слоем начинку и свернуть рулетиком. Готовое блюдо украсить зеленью.

## Овощи соте

*500 г свежей капусты, 200 г моркови, 200 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 300 г помидоров, 300 г баклажанов, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны нарезать кружками толщиной 5–8 мм, посолить и отставить на 10–15 мин, затем отжать. Капусту и лук крупно нарезать квадратами, морковь нарезать толстыми кружками, болгарский перец нарезать соломкой.

Нагреть масло в глубокой сковороде и положить все нарезанные овощи, обжаривать 10–15 мин, помешивая.

Затем добавить нарезанные кольцами помидоры и обжаривать еще 10–15 мин. Подавать горячими, по желанию добавить соевый соус.

## Тыква с имбирем

*600 г тыквы, 1 ст. ложка растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тертого имбиря, 300 г помидоров, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

В сковороду с антипригарным покрытием налить масло и нагреть, положить измельченные тыкву, имбирь, чеснок. Жарить до мягкости тыквы, добавить нарезанные помидоры и продолжать жарить на умеренном огне, часто помешивая, пока тыква не станет прозрачной. Смешать с тертым сыром.

## Бананы, запеченные в яичном соусе

*6 бананов, 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сока лимона.*

Бананы очистить, уложить в форму, полить соком лимона и посыпать сахарной пудрой. Запекать в микроволновой печи 2–2,5 мин при 100% мощности.

Взбить яйца с молоком, залить бананы и запекать на том же уровне, пока соус не загустеет.

Готовые бананы уложить на порционные тарелки и подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

# МУЧНЫЕ БЛЮДА И ДЕСЕРТЫ

## Запеканка из лапши с мясом (рецепт для микроволновой печи)

*400 г лапши, 300 г мясного фарша, 2 яйца, 2 головки лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.*

Лапшу отварить, дать отстояться и отцедить. Добавить сырые яйца, посолить и перемешать. Полученную массу разделить на две части: одну выложить в посуду для запекания ровным слоем, на нее уложить слой фарша, измельченного лука и чеснока, полить растительным маслом, сверху выложить оставшуюся лапшу, посыпать сухарями и сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать на полной мощности 15 мин.

## Макаронная запеканка (рецепт для микроволновой печи)

*250 г макарон, 3 яйца, 150 г колбасы или ветчины, 10 г сметаны, 1 луковица, 3 ч. ложки тертого сыра, немного масла, черный перец, соль.*

Сварить макароны, дать постоять. Отцедить и смешать с растертыми желтками, мелко порезанной колбасой, сметаной, порезанным луком, солью и перцем. Взбить в густую пену белки, осторожно смешать с макаронной смесью. Форму смочить холодной водой, выстлать пергаментной бумагой, смазанной маслом. Выложить смесь в форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 15–11 мин на полной мощности. Дать выстоять 10 мин.

## Запеканка из вермишели (рецепт для микроволновой печи)

*200 г вермишели, 1 ломтик ветчины, 2 помидора, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сыра тертого, 1 стакан молока, жир, мускатный орех, перец молотый красный, соль по вкусу.*

Режимы мощности — полная мощность и медленное кипение.

Вермишель отварить, дать отстояться и откинуть на дуршлаг. Посуду для запекания смазать жиром, выложить в нее слоями: половину готовой вермишели, мелко порезанную ветчину, нарезанные кружочками помидоры, половину тертого сыра и оставшуюся часть вермишели.

Каждый слой посыпать перцем, мускатным орехом и посолить. Взбить молоко с яйцами и добавить мускатный орех.

Яично-мускатной смесью залить вермишель, посыпать красным перцем, остатками тертого сыра, положить сливочное масло. Запекать на полной мощности 15 мин в открытой посуде.

## Ромовая бабка

*8 яиц, 450 г муки (или 3 стакана), 600 г сахарного песка (или 3 стакана), 50 г сливочного масла, 100 мл рома, 1 ст. ложка ванильного сахара, 50 г шоколада, 50 мл молока.*

Белки яиц отделить от желтков и взбить в крепкую пену, понемногу добавляя сахар. Оставшийся сахар смешать со сливочным маслом и желтками яиц, добавляя их по одному и взбивая миксером, оставить один желток для приготовления помадки.

В желтковую массу добавить муку, ванильный сахар и ром. Вымесить тесто, осторожно ввести взбитые белки и перемешать. Выложить тесто в форму, смазанную мас-

лом и выпекать при 180°C 1–1,5 часа, проверить пробником. Нагреть молоко, положить в него разломленный на кусочки шоколад и дать разойтись ему в молоке, немного охладить и вбить оставшийся желток. Этой помадкой облить готовую бабку.

## Маковник

*250 г сахарного песка, 2 яйца, 250 мл сметаны, 250 г муки, 1 ч. ложка соды, 150 г мака.*

Мак ошпарить кипятком и дать постоять 5–10 мин, затем отцедить и слегка просушить на салфетке. Взбить яйца с сахаром, добавить муку, сметану и соду, гашеную уксусом. В полученное жидкое тесто добавить мак, перемешать и вылить в форму, смазанную маслом. Выпекать при 180°C 30–40 мин, проверять палочкой, если палочка выйдет из теста сухой, значит, пирог готов.

## Творожник

*Для теста: 450 г муки, 100 г сахарного песка, 250 г маргарина, 1 ч. ложка соды, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 400 г творога, 2 яйца, 150 г сахарного песка, 100 г изюма, ванилин по вкусу.*

Высыпать в широкую миску муку, маргарин порубить и положить в муку, затем руками перетереть муку с маргарином в крошку. Добавить сахар, соль, соду и все хорошо перемешать.

Изюм ошпарить кипятком, затем обсушить на салфетке. Творог отжать, как можно больше удалить влаги. В творог положить сахар, яйца, изюм и ванилин и тщательно все перемешать. В глубокую форму положить половину мучной крошки, прижать немного руками, затем положить начинку и сверху вторую часть мучной крошки, тоже слегка придавить руками. Выпекать при 180°C 30–40 мин.

## Шарлотка

*0,5 кг яблок, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, корица и ванилин по вкусу.*

Яблоки очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить сердцевину, нарезать некрупными дольками. Взбить миксером яйца с сахарным песком до полного растворения сахара, добавить муку и снова взбить. Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, уложить яблоки так, чтобы все дно формы было заполнено, залить яблоки тестом, сверху посыпать корицей смешанной с ванилином. Выпекать при 200°C 20–25 мин, пока тесто не поднимется примерно вдвое. Разрезать на порции горячий пирог и охладить. Можно подавать со сметаной.

## Сметанный кекс

*2 яйца, 450 г сахарного песка, 500 г обезжиренной сметаны, 600 г муки, 100 г ядер грецких орехов, 100 г изюма, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка уксуса или лимонного сока, 50 г сахарной пудры.*

Взбить яйца с сахарным песком, добавить сметану, соду, погашенную уксусом, муку и замесить тесто. Изюм ошпарить кипятком, затем слить воду и обсушить салфеткой. Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сухой сковороде. Добавить в тесто изюм и орехи, перемешать. Форму смазать маргарином, посыпать мукой и выложить в нее тесто. Выпекать при 170°C 30–40 мин, проверить палочкой тесто на готовность. Немного охлажденный кекс вынуть из формы и посыпать сахарной пудрой.

## Кекс двухцветный

*150 г сливочного масла, 250 г сметаны, 3 яйца, 1,5 стакана кефира, 1 ст. ложка какао, 1 ч. ложка соды, 500 г муки, 400 г сахарного песка, 1 лимон, ванилин.*

Растереть масло с сахаром, постепенно добавляя яйца, затем добавить сметану, кефир и соду, гашенную соком лимона, всыпать муку. С лимона снять цедру на мелкой терке. Замесить тесто ложкой, разделить его пополам.

В одну половину теста положить какао и ванилин, в другую — цедру лимона. Пергамент промаслить, посыпать мукой и выслать им форму для кекса.

Столовой ложкой поочередно выкладывать тесто: ложку темного теста, рядом ложку светлого — в один ряд. Сверху также разложить оставшееся тесто, причем темное тесто класть на светлое, и наоборот. Выпекать кекс при 170°C 50–60 мин.

## Пудинг ореховый

*250 г белого хлеба, 150 г ядер грецких орехов, 3 шт. яйца, 150 г сахарного песка, 400 мл молока, 100 г сливочного масла.*

С хлеба обрезать корки, мякиш замочить в молоке. Ядра орехов обжарить на сухой сковородке и пропустить через мясорубку. Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену.

Желтки растереть с сахаром, соединить с хлебом, орехами и мягким сливочным маслом. Все перемешать и осторожно добавить белки, снова все перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой или панировочными сухарями, выложить в нее приготовленную массу. Выпекать при 180°C 30–40 минут, подавать горячим.

## Торт из печенья

*500 г печенья, 0,5 стакана воды, 0,5 кг сахарного песка, 250 г сухого молока, 100 г какао, 200 г сливочного масла, 100 г ядер грецких орехов.*

Вскипятить воду с сахаром. Смешать сухое молоко с какао и растертым маслом, влить вскипевший сироп,

хорошо перемешать. Печенье (простое бисквитное) плотно, не оставляя пространства, уложить в форму, предварительно застелив ее пергаментом. Смазать печенье горячим кремом, затем снова уложить слой печенья и снова покрыть кремом и так чередовать до тех пор, пока не кончится все печенье.

Последний слой печенья смазать подогретым кремом, выровнять поверхность ножом и посыпать толчеными орехами. Поставить в холодильник.

## Торт песочный

*Для теста: 450 г муки, 3 яйца, 250 г маргарина или сливочного масла, 1 ч. ложку соды, 100 г сахара.*

*Для начинки: 2 апельсина, 2 лимона, 200 г сахара.*

*Для безе: 100 г сахара, 3 белка.*

Апельсины и лимоны вымыть, нарезать дольками, вынуть семена, пропустить через мясорубку. Смесь засыпать сахаром, перемешать и поставить в холодильник.

Белки отделить от желтков. Маргарин или масло порубить, смешать муку с содой и перетереть все в крошку, добавить желтки и сахар, вымесить песочное тесто. Края глубокой формы или сковороды смазать маслом, выложить тесто и разровнять руками, плотно, прижимая к дну.

Выпекать при 170°C 15–20 мин, пока тесто не зарумянится.

Белки взбить в крепкую пену, добавляя понемногу сахар. Когда тесто зарумянится вынуть его из духовки и положить ровным слоем начинку из апельсинов и лимонов, сверху осторожно уложить взбитые белки.

Уменьшить огонь духовки до минимального, поставить торт в духовку и подержать 30–40 мин, пока безе не затвердеет.

## Сухой торт с орехами и изюмом

*300 г муки, 250 г сливочного масла, 100 г ядер грецких орехов, 100 г изюма, 300 г сахарного песка, 2 яйца, 4 яичных желтка.*

Яйца и желтки взбить с сахаром в пышную массу, влить растопленное масло (не горячее), положить обжаренные ядра орехов, промытый изюм и муку. Тесто должно быть по консистенции как густая манная каша. Выложить в форму или на сковороду, разровнять мокрой ложкой. Выпекать при 180°C 20–25 мин, проверить пробником на готовность теста.

## Бананы в роме

*800 г бананов, 4 ст. ложки рома, 4 ст. ложки сливок или сметаны, 2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла.*

Масло растопить в сковороде и обжарить бананы, нарезанные на 4 части в течение 2 мин, добавить ром и обжаривать еще 1–2 мин. Добавить сливки или сметану, сахар и подогревать 1 мин. Выложить на блюдо и залить соусом со сковороды. Количество порций — 4.

## Грейпфрут в микроволновой печи

*1 розовый грейпфрут, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Грейпфрут разрезать пополам поперек долек, удалить семена, посыпать сахаром и корицей, положить по кусочку масла. Подготовленные половинки грейпфрута уложить в глубокую посуду диаметром немного большим, чем диаметр грейпфрута. Нагреть 1,5–2 мин при 100% мощности. Подавать теплым. Количество порций — 2.

## Грушевый десерт

*4 крупных груши, 300 мл апельсинового сока без сахара, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки молотого душистого перца, 60 г изюма, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина.*

Груши очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину, положить в широкую кастрюлю. Добавить апельсиновый сок, специи, изюм и сахар. Нагреть на медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10–15 мин, пока груши не станут мягкими. Выложить груши на блюдо, украсить апельсиновой цедрой и полить соусом. Количество порций — 4.

## Персики в вине

*700–800 г персиков, 1 ст. ложка меда, 150 мл сладкого белого вина, 150 мл воды, ванилин по вкусу, 4–8 листиков свежей мяты.*

Персики освободить от косточки, нарезать на четвертинки. Положить в кастрюлю персики, ванилин, мед и воду, довести до кипения и варить на медленном огне 10 мин. Выключить печь, переложить персики в глубокий салатник, залить вином и соусом от приготовления персиков, накрыть крышкой и охладить. Количество порций — 4.

## Апельсиновое желе

*1 апельсин, 2 ст. ложки сахара, 250 мл воды, 5 листов желатина, 375 мл сладкого белого вина.*

Срезать с апельсина цедру и выдавить сок. Положить цедру, сок и сахар в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить 10 мин. Листы желатина поломать и залить небольшим количеством воды. Снять с огня апельсиновый сироп и залить желатин, помешать, чтобы желатин

растворился, процедить и добавить вино. Ополоснуть форму для желе холодной водой и вылить в нее желе. Охладить в течение 2 ч. Перед подачей форму окунуть в горячую воду перевернуть на блюдо, разрезать на порции. Количество порций — 6.

## Клубничный мусс

*500 г клубники, 4 ст. ложки сахара, 4 яичных желтка, 150 мл сливок.*

В миске смешать клубнику, нарезанную дольками, с половиной сахара. Оставить немного клубники (100 г) для приготовления клубничного пюре, для этого нужно размять клубнику с 1 ст. ложкой сахара и 1 ст. ложкой воды до образования пюре.

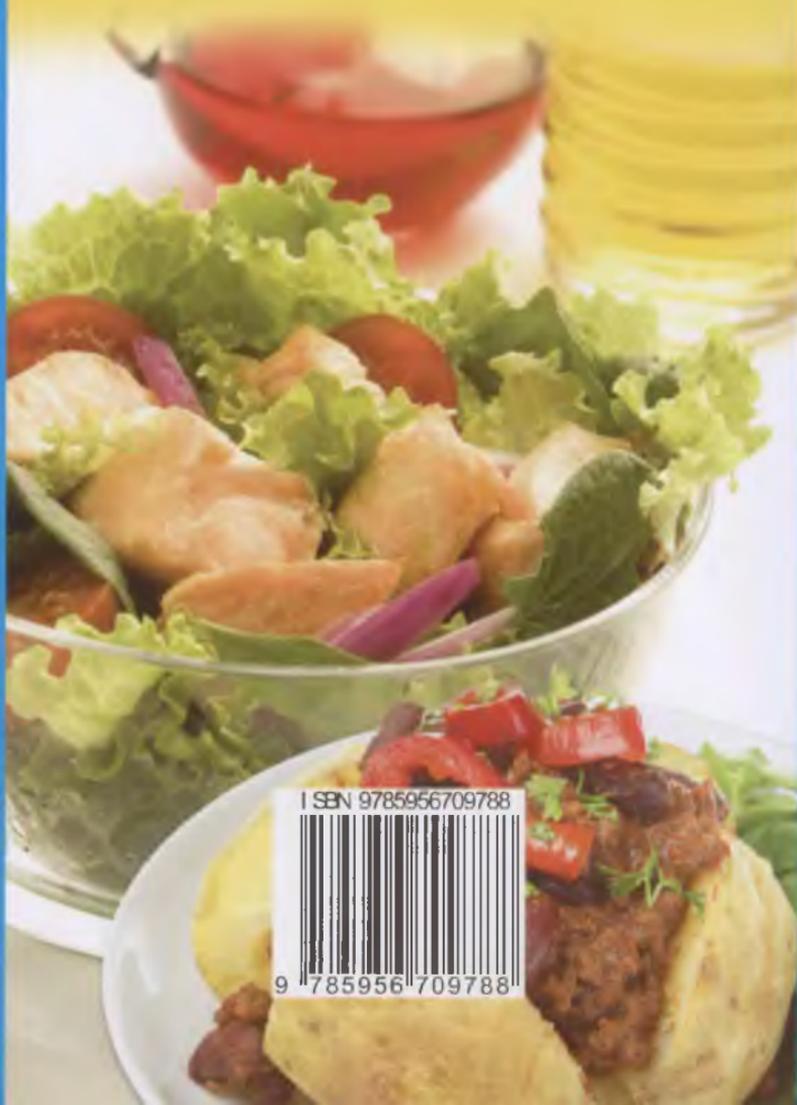
Яичные желтки взбить с оставшимся сахаром на водяной бане миксером, пока весь сахар не растворится, добавить клубничное пюре и взбивать до образования густой пышной массы 10–15 мин. Снять с водяной бани, поставить в холодную воду и взбивать до полного охлаждения, меняя воду. Взбить сливки и смешать с кремом, затем добавить клубнику вместе с соком. Подавать сразу же, иначе мусс осядет. Количество порций — 4.

# Содержание

Закуски .....	3
Салаты .....	14
Первые блюда .....	22
Вторые блюда .....	32
Мучные блюда и десерты .....	55

Что делать, если хочется поужинать  
плотно и сытно, но жалко тратить много сил  
на приготовление еды? Или как быть, когда гости  
на пороге, а времени совсем нет? Этот сборник  
рецептов создан специально для таких случаев.

Приятного аппетита!



I SBN 9785956709788



9 785956 709788