

Полноценный обед — залог здорового пищеварения! Наваристый борщ и освежающая окрошка, традиционный рассольник и пикантная солянка, ароматная уха и аппетитные сырники, оригинальные салаты, питательные мясные и легкие рыбные блюда, всевозможные пловы и рагу и, конечно же, домашние котлетки — предложенные в книге рецепты великолепно дополняют друг друга. С ней вы всегда точно знаете, сколько времени потребуется на приготовление, свободно заменяете недостающий продукт похожим, легко рассчитываете ингредиенты на необходимое количество порций — и всегда получаете результат, превосходящий ожидания искушенных гурманов!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1912-5

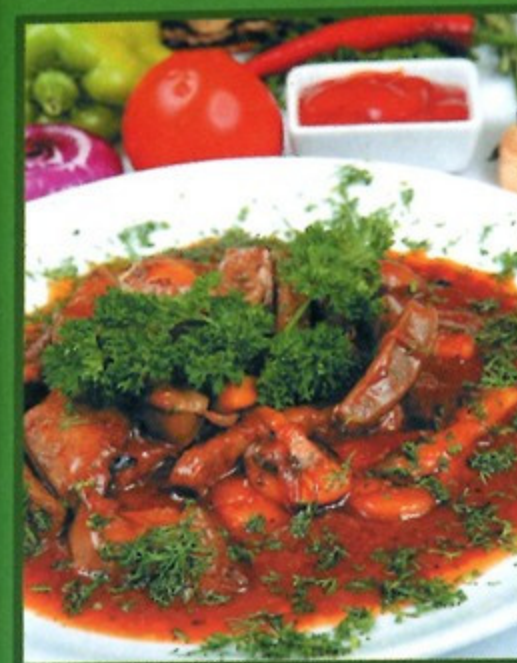


www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-2965-8



ДОМАШНИЙ ОБЕД



ДОМАШНЯЯ
КУЛИНАРИЯ



ДОМАШНИЙ ОБЕД



УДК 641/642
ББК 36.991
В19

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Фотограф *Илья Пересада*

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Домашня кулінарія.
Готуємо легко та швидко!»

Серия «Домашняя кулинария.
Готовим легко и быстро!»

ВАСИЛЕНКО Сергій
Домашній обід
(російською мовою)

ВАСИЛЕНКО Сергей
Домашний обед

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. Г. Близнюкова*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *А. Г. Веревкін*
Коректор *І. В. Набока*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *И. Г. Близнюкова*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *И. В. Набока*

Підписано до друку 01.02.2012.
Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Literatyna». Ум. друк. арк. 6.
Наклад 21 000 пр. Зам. № 12-63.

Подписано в печать 01.02.2012.
Формат 60x90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Literatyna». Усл. печ. л. 6.
Тираж 21 000 экз. Зак. № 12-63.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-1473-9 (серия)
ISBN 978-966-14-2965-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1727-5 (серия)
ISBN 978-5-9910-1912-5 (Россия)

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2012

ВВЕДЕНИЕ

Домашний обед — это блюда, которые вы приготовили сами. Супы, борщи, солянки, вторые блюда, холодные и горячие закуски, салаты — выбор очень широк, и готовим мы их из доступных продуктов, которые всегда можно найти в холодильнике или купить в магазине. Рецепты, представленные в этой книге, помогут вам без труда приготовить любимые блюда.

Домашняя кухня — это вкусно, сытно и полезно, а главное — вы сами составляете меню. Кроме того, домашний обед — это всегда праздник. Не лишайте себя этого удовольствия и помните: блюда, приготовленные с любовью, придадут вам энергии и сил на грядущий день. Приятного вам аппетита!

САЛАТЫ

ЛЕТНИЙ САЛАТ С ТУНЦОМ, ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

(2 порции, 25 минут)

С тунца слить жидкость. Овощи и зелень вымыть. Нарезать огурцы кружочками или полукружиями, помидоры — крупными дольками, очищенный от семян перец — кольцами. Чеснок и зелень мелко нарубить. Листья салата нарвать руками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Тунец консервированный — 80—100 г
Помидоры — 250 г
Огурцы — 100 г
Перец сладкий — 100 г
Кукуруза консервированная — 100 г
Листья салата — 3 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Зелень базилика — 10 г
Масло оливковое — 2—3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

(2 порции, 40 минут)

Куриную грудку нарезать ломтиками, слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Затем охладить и нарезать соломкой. Овощи вымыть и нарезать произвольно. Зелень нарубить, листья салата нарвать руками.

Все подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, полить лимонным соком, оливковым маслом и перемешать.

Куриная грудка — 300 г
Помидоры — 3 шт.
Огурцы — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Редис — ½ пучка
Сухари панировочные — 2 ст. л.
Зелень петрушки, укропа — ½ пучка
Листья салата — 1 пучок
Сок лимона — 3 ст. л.
Масло оливковое — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ЛЕТНИЙ САЛАТ С ТУНЦОМ,
ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

(2 порции, 45 минут)

Грибы нарезать небольшими кусочками. Огурцы разрезать вдоль пополам, затем полукружиями. Квашеную капусту измельчить. Перец нарезать соломкой. Чеснок пропустить через пресс. В глубокой миске смешать грибы, капусту, огурцы, сладкий перец. Заправить салат растительным маслом, смешанным с сахаром, солью и перцем, и перемешать. Подать, украсив веточками петрушки и листьями салата.

Капуста квашеная — 100 г
Грибы
маринованные — 200 г
Огурцы
маринованные — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Сахар — 1 ч. л.
Масло растительное —
3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Листья салата и зелень
петрушки для украшения

ГРИБНОЙ САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ И ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

(5—6 порций, 25 минут)

Сыр нарезать кубиками. У перца удалить семена и нарезать полукольцами. Яблоки очистить, удалить семенные коробочки и нарезать кубиками. Апельсин очистить, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны нарезать мелкой соломкой и немного потушить в масле. Все смешать, выложить в салатник и заправить соусом. Украсить по желанию.

Соус: Смешать кефир, мед, горчицу, лимонный сок, цедру лимона и соль, тщательно перемешать.

Шампиньоны консервиро-
ванные — 250 г
Сыр — 250 г
Перец болгарский — 2 шт.
Яблоки — 2 шт.
Апельсины — 2 шт.
Масло растительное —
3 ст. л.

ДЛЯ СОУСА:

Кефир — 1 стакан
Мед — 3 ч. л.
Горчица — 1 ч. л.
Сок лимона — 2 ст. л.
Цедра лимона
тертая — 2 ч. л.
Соль по вкусу

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

(3 порции, 15 минут)

Картофель, морковь, свеклу и огурец очистить и нарезать кубиками. Все смешать и добавить морскую капусту и нашинкованный зеленый лук. Посолить, поперчить, добавить сахар, перемешать и заправить растительным маслом.

Картофель отварной — 3 шт.
Морковь отварная — 1 шт.
Свекла отварная — 1 шт.
Огурец соленый — 1 шт.
Капуста морская — 100 г
Лук зеленый — 50 г
Масло растительное — 6 ст. л.
Сахар — ½ ч. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

(4 порции, 20 минут)

Креветок разморозить. Авокадо очистить, нарезать кубиками и полить соком лайма. Яйца отварить и нарезать соломкой. Все смешать и заправить майонезом. Украшать по желанию.

Креветки свежемороженые очищенные — 500 г
Авокадо — 2 шт.
Яйца — 3 шт.
Сок лайма — 2 ст. л.
Майонез — 3 ст. л.
Зелень для украшения

САЛАТ ИЗ ГРУШ С ТВОРОГОМ

(4 порции, 15 минут)

Груши разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и сбрызнуть соком лимона. Заполнить половинки груш предварительно протертым творогом. Блюдо покрыть листьями салата и поместить на них подготовленные груши. Подать на стол с соусом.

Соус: Все ингредиенты, кроме яиц и зелени, соединить и тщательно перемешать. Затем добавить мелко нарубленные яйца и зелень.

Груши — 400 г
Творог — 200 г
Листья салата — 8 шт.
Сок лимона — 2 ст. л.

ДЛЯ СОУСА:

Яйцо отварное — 1 шт.
Масло растительное — 4 ст. л.
Горчица — 1 ч. л.
Уксус — 1 ст. л.
Паста томатная — 1 ч. л.
Зелень петрушки — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(3 порции, 45 минут)

Грудку отварить до готовности и нарезать кубиками или соломкой. Чернослив промыть, распарить, удалить косточки и также нарезать соломкой. Орехи крупно нарубить. Зелень и чеснок измельчить. Все смешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Куриная грудка — 300 г
Чернослив — 200 г
Орехи грецкие — 100 г
Чеснок — 3—4 зубчика
Майонез — 200 г
Сок лимона — 1—2 ст. л.
Зелень — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ

(2 порции, 20 минут)

Сладкий перец очистить от семян и нарезать кубиками. Оливки разрезать пополам, несколько штук оставить целыми. Оливки, перец и мелко нарезанный помидор перемешать в глубокой миске, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Салат выложить в салатник, сверху разместить оливки и нарезанную кубиками брынзу. Украсить зеленью петрушки и лука.

Перец желтый
сладкий — 1 шт.
Перец зеленый
сладкий — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Оливки — 75 г
Брынза — 80 г
Масло растительное —
4 ст. л.
Зелень петрушки
и лука — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ТВОРОГОМ

(2 порции, 15 минут)

Капусту нашинковать. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Помидоры черри разрезать пополам. Лук нарезать полу-

Капуста пекинская — 100 г
Огурцы — 200 г
Помидоры черри — 200 г
Перец сладкий — 1 шт.
Лук репчатый
красный — 1 шт.
Базилик свежий
зеленый — ½ пучка
Оливки
без косточек — 60 г



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

кольцами. Базилик измельчить. Оливки разрезать пополам, перец нарезать соломкой. Все смешать, заправить и переложить в салатник.

Заправка: Смешать оливковое масло, соль, перец, творог, розмарин, тимьян, паприку, эстрагон и измельченный чеснок.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Творог — 150 г
Розмарин (листки) — ¼ ст. л.
Тимьян — ¼ ч. л.
Паприка молотая — ½ ч. л.
Эстрагон — ¼ ч. л.
Чеснок — 1 зубчик
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С АНАНАСОМ

(2 порции, 25 минут)

Филе отварить, охладить и нарезать кубиками. Спаржу нарезать кусочками длиной 5 см. Растопить в кастрюле 1 ст. л. масла, добавить спаржу, соль и сахар, влить воду и готовить 10 минут под крышкой. Затем слить жидкость и остудить. Ананас разрезать пополам, мякоть вынуть и нарезать кубиками. Помидоры черри разрезать пополам. Все смешать. Выложить салат в половинки ананаса. Заправку подать отдельно.

Заправка: Все ингредиенты смешать.

Куриное филе — 2 шт.
Спаржа белая — 500 г
Помидоры черри — 4 шт.
Ананас — 1 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Сахар — 1 ч. л.
Вода — ½ стакана
Соль по вкусу

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Петрушка рубленая — 1 ст. л.
Сахар — 1 ч. л.
Майонез — 3 ст. л.
Сливки — 3 ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Соус вустерский по вкусу

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ ПО-РУМЫНСКИ

(4 порции, 20 минут + 30 минут)

С кабачков срезать кожицу. Помидоры разрезать пополам, удалить семена и плодоножки. Стручки перца разрезать пополам

Кабачки — 400 г
Помидоры — 2 шт.
Перец желтый и зеленый сладкий — по 1 шт.
Лук репчатый — 2 шт.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С АНАНАСОМ

и удалить сердцевину. Кабачки измельчить на крупной терке. Помидоры нашинковать соломкой. Перец нарезать брусочками, лук — тонкими ломтиками. Заправить салат приготовленным соусом и дать настояться в холодильнике 30 минут.

Соус: Смешать уксус, измельченный зеленый лук, горчицу, соль, перец и взбить до кремообразной массы. Добавить тимьян и масло.

ДЛЯ СОУСА:

Лук зеленый — 4 пера
Тимьян мелко нарезанный — ½ ч. л.
Уксус винный — 2 ст. л.
Горчица — 1 ст. л.
Масло оливковое — 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ

(2 порции, 25 минут)

Кальмаров очистить, нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Яйца отварить вкрутую, очистить и натереть на терке. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить салат горкой и украсить по вашему вкусу.

Кальмары — 100 г
Огурцы — 1—2 шт.
Яйца — 3 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Зелень — ½ пучка
Масло растительное — 2 ст. л.
Майонез, соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

(3 порции, 20—30 минут)

Куриное филе отварить и нарезать кубиками. С фасоли слить сок. Смешать куриное филе и фасоль, добавить мелко нарезанные пекинскую капусту и сельдерей. Полить салат заправкой и тщательно перемешать.

Заправка: Смешать мелко нарезанный чеснок с солью, перцем, маслом и лимонным соком.

Куриное филе — 300 г
Фасоль красная в собственном соку — 300 г
Пекинская капуста — 150 г
Стебель сельдерея — 150 г

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Чеснок — 3 зубчика
Лимон — ½ шт.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

САЛАТ ИЗ ЯИЦ

(4 порции, 25 минут)

Лук тонко нарезать. Чеснок измельчить. Перец очистить от семян и нарезать полукольцами. В течение 3—4 минут обжарить в раскаленном масле лук, чеснок и перец. Переложить овощи на бумажное полотенце и дать стечь маслу. Яйца отварить вкрутую, очистить, обжарить в масле, в котором жарились овощи, в течение 3—4 минут и также выложить на бумажное полотенце.

С веточек кинзы снять листья. Яйца разрезать на четвертинки и выложить на блюдо. Сверху разместить лук, листики кинзы и полить приготовленной заправкой.

Заправка: В сотейнике смешать соевый соус с сахаром и размешать до полного его растворения.

Яйца — 12 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Чеснок — 4 зубчика
Перец чили — 2 шт.
Масло растительное —
1 стакан
Кинза — ½ пучка

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Соус соевый — 4 ст. л.
Сахар по вкусу

**САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ
С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ**

(4 порции, 25 минут)

Куриное филе отварить и нарезать соломкой. Яйца отварить, очистить и натереть на терке. Апельсин очистить и нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Выложить салат слоями, смазывая их майонезом, в следующей последовательности: курица; корейская морковь; апельсин; яйца; сыр. Подать, украсив зеленью.

Куриное филе — 300 г
Корейская морковь — 200 г
Апельсин — 1 шт.
Яйца — 3—4 шт.
Сыр — 150 г
Майонез — 250 г
Зелень — ½ пучка

САЛАТ ИЗ ЯИЦ

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ

(8 порций, 30 минут + 2—3 часа)

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, снять кожицу и нарезать соломкой. Все морепродукты отварить. Кальмаров и креветок нарезать соломкой, мидий разрезать на несколько частей. Отварить фасоль в течение 5 минут, брокколи — в течение 3—4 минут. Помидоры вымыть и разрезать пополам. В большую миску выложить подготовленные продукты и оливки без жидкости, добавить рубленую зелень петрушки, посолить, аккуратно перемешать и дать настояться в течение 5 минут. Образовавшуюся жидкость слить, заправить салат приготовленной заправкой и перемешать. Накрыть салат пленкой и дать настояться несколько часов. Подать на стол, украсив зеленью.

Заправка: Смешать все ингредиенты.

Креветки
очищенные — 200 г
Мидии — 150 г
Кальмары
очищенные — 150 г
Фасоль зеленая — 200 г
Капуста брокколи — 400 г
Перец болгарский — 2 шт.
Помидоры черри — 200 г
Оливки — 1 банка
Зелень петрушки — 1 пучок
Масло растительное —
2—3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Масло оливковое — 100 мл
Сок лимона — 1—2 ст. л.
Мед жидкий — 1 ст. л.
Заливка от консервированных оливок — 2—3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

(3 порции, 20 минут)

Кальмаров отварить и нарезать соломкой. Плавленый сырок натереть на крупной терке. Яйца отварить и нарезать кубиками. Зелень мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс и смешать с майонезом. Соединить кальмаров, сыр, яйца и зелень. Заправить салат майонезом, смешанным с чесноком.

Кальмары — 300 г
Яйца — 2 шт.
Сыр плавленый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Зелень — ½ пучка
Майонез — 3 ст. л.

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ТУНЦОМ

(4 порции, 20 минут)

Выложить на блюдо листья салата. Нарезать огурец, помидоры, картофель полукольцами, яйца — дольками. Смешать стручковую фасоль, размятое вилкой мясо тунца, маслины и остальные подготовленные продукты и выложить на листья салата. Сверху положить нарезанный тонкими кружочками лук и крупно нарубленную зелень и полить приготовленной заправкой.

Заправка: Смешать все ингредиенты.

Помидоры — 4 шт.
Огурец — 1 шт.
Картофель
отварной — 4 шт.
Яйца отварные — 4 шт.
Салат — 150 г
Фасоль стручковая — 200 г
Тунец консервированный
в масле — 50 г
Маслины — 16 шт.
Лук репчатый
красный — 1 шт.
Укроп, петрушка,
базилик — 1 пучок

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Масло оливковое —
4—5 ст. л.
Уксус яблочный — ½ ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Горчица — 1 ст. л.
Соль, сахар, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ «ВЕСЕННЕЕ УТРО»

(1 порция, 15 минут)

Капусту тонко нашинковать, огурец нарезать мелкими кубиками, редис натереть на крупной терке. Яйца и зелень мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Капуста молодая — 100 г
Огурец — 1 шт.
Редис — 2—3 шт.
Яйца отварные — 2—3 шт.
Сметана — 3 ст. л.
Лук зеленый и укроп —
½ пучка
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ТУНЦОМ

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ГОВЯДИНОЙ

(5 порций, 1,5 часа)

Отварить вырезку и яйца. Дайкон натереть на крупной терке и залить холодной водой на полчаса. Затем воду отжать, а дайкон положить в салатник. Нарезать мясо и лук мелкими кусочками и спассеровать на растительном масле. В салат добавить мелко нарезанные яйца, зелень и мясо, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Говяжья вырезка — 250 г
Яйца — 2 шт.
Дайкон — 500 г
Лук репчатый — 2 шт.
Укроп и кинза — ½ пучка
Масло растительное —
2 ст. л.
Сметана — 100 г
Соль, перец по вкусу

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ГРИБАМИ

(3 порции, 55 минут)

Морковь натереть на терке. Лук мелко нарезать. Куриное филе отварить, охладить и мелко нарезать. Грибы очистить и мелко нарезать. Обжарить до мягкости на растительном масле лук с морковью. Добавить грибы, обжарить до готовности и охладить. Яйца отварить вкрутую, очистить и натереть на терке. С кукурузы слить жидкость. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Подать, украсив зеленью.

Кукуруза консервированная — 1 банка
Шампиньоны — 300 г
Яйца — 2 шт.
Куриное филе — 300 г
Морковь — 150 г
Лук репчатый — 1 шт.
Майонез — 200 г
Масло растительное —
2 ст. л.
Зелень для украшения
Соль, перец по вкусу

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ГРИБАМИ

САЛАТ С АВОКАДО, КРАСНЫМ ЛУКОМ И СЫРОМ ФЕТА

(6 порций, 10 минут)

Листья салата нарвать руками. Нарезать авокадо ломтиками, лук — кольцами, сыр фета — кубиками, помидоры черри — пополам. Все ингредиенты соединить, полить салат приготовленной заправкой и подать на стол.

Заправка: Смешать все ингредиенты.

Авокадо — 2 шт.
Лук репчатый красный — 1 шт.
Листья салата — 150 г
Помидоры черри — 6 шт.
Сыр фета — 200 г

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Цедра лимона тертая — 2 ст. л.
Масло оливковое — 6 ст. л.
Сок лимона — 5 ст. л.
Горчица дижонская — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ

(4 порции, 30 минут)

Мясо курицы отделить от костей и нарезать полосками. Огурцы разрезать вдоль пополам и нарезать кусочками. Зелень петрушки измельчить и переложить вместе с мясом и огурцами в глубокую миску. Добавить консервированную фасоль, мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Салат посолить, поперчить и заправить майонезом.

Окорок куриный копченый — 1 шт.
Огурцы — 2 шт.
Фасоль консервированная — 100 г
Лук репчатый — 1 шт.
Зелень петрушки и зеленый лук — 1 пучок
Майонез — 150 г
Соль, перец по вкусу

СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»

(4 порции, 45 минут)

Все овощи и яйца отварить до готовности. Отделить мясо рыбы от костей и выло-

Сельдь соленая — 500 г
Морковь — 300 г
Свекла — 300 г
Картофель — 300 г
Яйца — 2 шт.

САЛАТ С АВОКАДО,
КРАСНЫМ ЛУКОМ И СЫРОМ ФЕТА

жить в форму ровным слоем. Лук нарезать полукольцами, выложить на сельдь и смазать майонезом. Картофель, морковь и свеклу очистить, натереть, выложить слоями и смазать майонезом. Сверху выложить натертые на мелкой терке яйца.

Лук репчатый — 1 шт.
Майонез — 150 г
Соль — 1 ч. л.

САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

(4 порции, 15 минут)

Грейпфрут очистить от кожуры и пленок, мякоть нарезать дольками. Сыр нарезать пластинами. На блюдо выложить грейпфрут, чередуя с сыром, и оливки. Полить салат заправкой и подать на стол.

Заправка: Смешать все ингредиенты.

Грейпфрут — 2 шт.
Моцарелла — 200 г
Оливки — 50 г

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Масло оливковое — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ МОЦАРЕЛЛЫ

(2 порции, 20 минут)

Сыр моцарелла нарезать ломтиками толщиной 1 см, выложить на большое блюдо, смазать сметаной, посолить и поперчить. Срезать цедру с лимона, измельчить, выложить на сыр, полить соком половины лимона и посыпать листьями майорана. Перец чили очистить от семян, измельчить, выложить сверху, сбрызнуть оливковым маслом и подать на стол.

Сыр моцарелла маринованный — 4 шт.
Лимон — 1 шт.
Перец чили — 2 шт.
Масло оливковое — 4 ст. л.
Майоран — 2 ст. л.
Сметана — 6 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

(5 порций, 20 минут)

Куриное филе нарезать, посолить и обжарить на растительном масле. Лук нарезать полукольцами и добавить к мясу, затем положить нарезанные грибы и тушить до готовности. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Все соединить, добавить горошек, заправить майонезом и перемешать. Подать, украсив зеленью.

Куриное филе — 200 г
Шампиньоны — 300 г
Яйца — 4—5 шт.
Горошек консервированный — 1 банка
Лук репчатый — 1 шт.
Майонез — 200 г
Масло растительное — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРКОВЬЮ

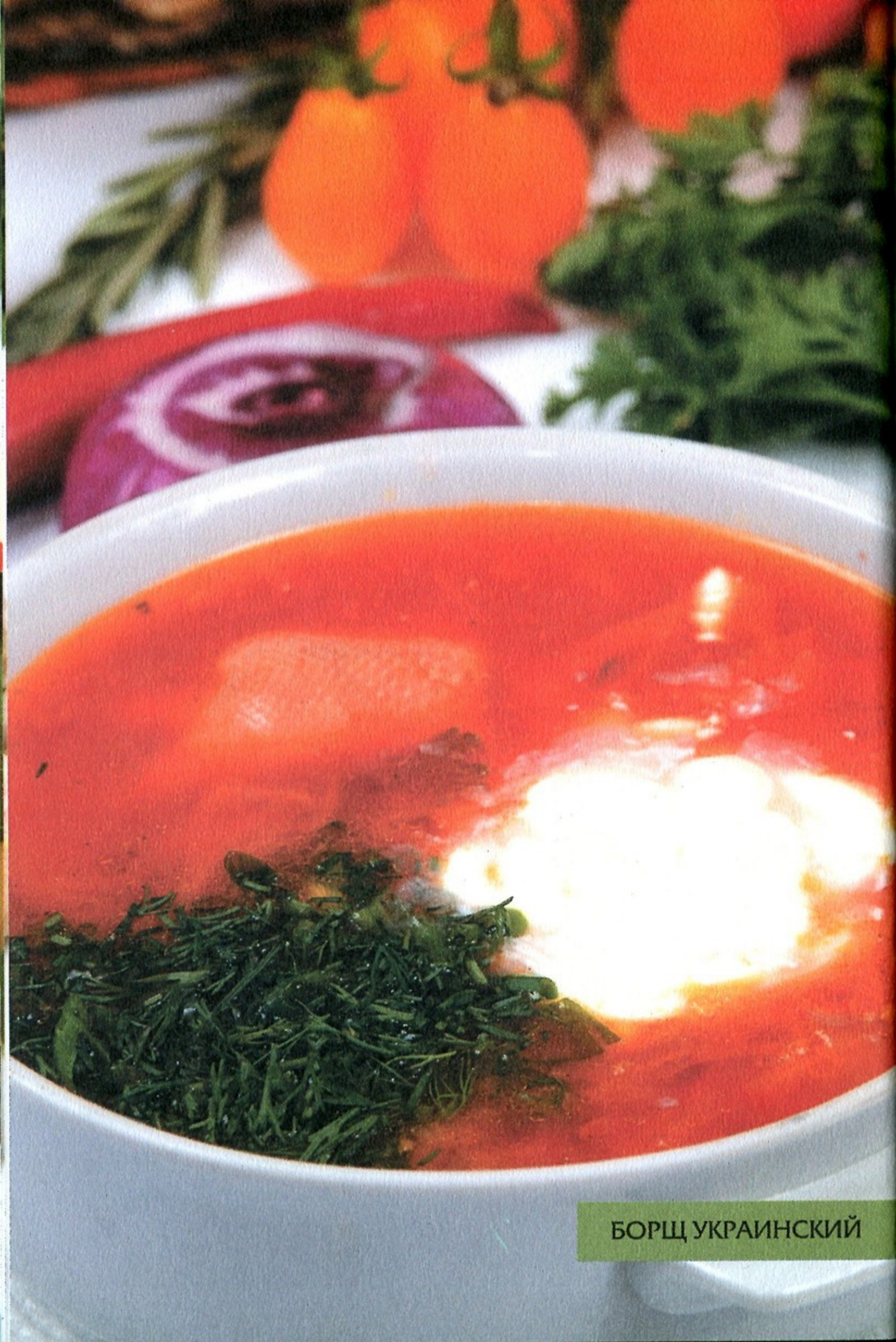
(2 порции, 20 минут)

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Яйца натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Зелень мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Филе сельди соленой — 150 г
Морковь — 2 шт.
Перец сладкий — 2 шт.
Яйца отварные — 2 шт.
Зелень петрушки и укропа — ½ пучка
Майонез — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ





БОРЩ УКРАИНСКИЙ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

(4 порции, 2,5 часа)

Мясо положить в кипящую воду, собрать пену и варить на медленном огне, периодически снимая пену, затем посолить. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками и добавить в бульон. Положить нашинкованную капусту. Свеклу нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Обжарить на растительном масле лук, добавить морковь и свеклу и тушить на слабом огне с добавлением лимонной кислоты. Когда свекла будет готова, добавить томатную пасту, протушить и заправить борщ. За несколько минут до окончания варки добавить в борщ соль и измельченный чеснок. Разлить готовый борщ в тарелки, посыпать рубленой зеленью и положить сметану.

Вода — 1,5 л
Свинина или говядина — 300—400 г
Картофель — 3 шт.
Свекла — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Капуста — 250 г
Лук репчатый — 1 шт.
Паста томатная — 3 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Чеснок — 3 зубчика
Сметана — 1 стакан
Зелень укропа, петрушки
Соль, кислота лимонная по вкусу

БОРЩ С ГРИБАМИ, КИЛЬКОЙ И ФАСОЛЬЮ

(6 порций, 30 минут)

Грибы нарезать пластинками и обжарить. Лук мелко нарезать и обжарить. Морковь натереть на терке, добавить к луку и обжарить. Свеклу натереть на крупной терке и обжарить с луком и морковью. Кар-

Вода — 2 л
Картофель — 4 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Свекла — 1 шт.
Фасоль консервированная — ½ банки
Консервы «Килька в томате» — 1 банка
Грибы — 200 г



ГРЕЧНЕВЫЙ СУП

тофель нарезать кубиками, залить водой и поставить на огонь. После закипания варить 5 минут, затем добавить капусту и обжаренные овощи, посолить, поперчить, положить сахар и продолжать готовить 5 минут. Затем положить фасоль, грибы и кильку, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Дать настояться 10—15 минут и подать на стол.

Капуста — 100 г
 Масло растительное — 2 ст. л.
 Сахар, соль, перец по вкусу

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП

(8 порций, 40 минут)

Вскипятить воду, посолить и положить очищенный лук. Через 5—10 минут всыпать в кастрюлю очищенные и нарезанные морковь и картофель. Затем добавить лавровый лист, перец, всыпать промытую гречку. В конце приготовления положить масло и посыпать рубленой зеленью.

Вода — 2,5 л
 Крупа гречневая — 1 стакан
 Морковь — 2—3 шт.
 Картофель — 2—3 шт.
 Лук репчатый — 1 шт.
 Масло сливочное — 20 г
 Зелень — ½ пучка
 Соль, перец, лавровый лист по вкусу

КАРТОФЕЛЬНО-СЫРНЫЙ СУП

(4—6 порций, 25—30 минут)

В большом сотейнике стушить до мягкости на сливочном масле лук и сельдерей. Добавить картофель, влить бульон и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 10—15 минут. Затем снять кастрюлю с огня и блендером измельчить овощи в пюре. Добавить сыр, молоко, соль, перец и снова поставить на огонь. Продолжать готовить на слабом огне, периодически помешивая, до полного растворения сыра.

Бульон куриный — 3 стакана
 Молоко — 2 стакана
 Картофель мелко нарезанный — 4 стакана
 Лук репчатый измельченный — ½ стакана
 Сельдерей измельченный — ½ стакана
 Сыр чеддер тертый — 230 г
 Масло сливочное — 2 ст. л.
 Зелень петрушки — 1 пучок
 Соль, перец по вкусу



ГРОНИНГЕНСКИЙ ГОРЧИЧНЫЙ СУП

ГРОНИНГЕНСКИЙ ГОРЧИЧНЫЙ СУП

(4 порции, 15—20 минут)

Муку спассеровать в растопленном сливочном масле и развести небольшим количеством бульона. Оставшийся бульон нагреть, медленно ввести в него приготовленную массу, тщательно размешать и держать на медленном огне 10 минут. Если образуются комочки, процедить. Затем добавить горчицу, размешать и кипятить еще пару минут. Влить сливки и сразу же снять с огня. Перед подачей на стол разложить в тарелки нарезанный тонкими ломтиками бекон или корейку, мелко рубленый лук-порей, разлить суп и украсить веточкой петрушки.

Бульон мясной — 1 л
Сливки — 200 мл
Корейка или бекон — 250 г
Горчица гронингенская —
2—4 ст. л.
Масло сливочное — 50 г
Мука — 60 г
Лук-порей — 1 шт.
Зелень петрушки — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ

(4 порции, 1 час + 12 часов)

Горох замочить на ночь в холодной воде. Затем вскипятить воду, всыпать горох и варить на медленном огне до полуготовности в течение 40—50 минут. Нарезать ребра порционными кусками, картофель — кубиками и добавить к гороху. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде до золотистого цвета.

Добавить тертую морковь и жарить еще несколько минут. Положить зажарку в суп, посолить, поперчить и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп зеленью.

Вода — 2,5 л
Свинные ребрышки копченые — 300 г
Горох — 1 стакан
Лук репчатый — 1 шт.
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Зелень — ½ пучка
Масло растительное —
2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ОРИГИНАЛЬНЫЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

(2 порции, 30 минут)

В кастрюле, постоянно помешивая, обжарить на сливочном масле нарезанное кусками филе рыбы. Добавить рубленый лук и обжарить до золотистого цвета. Положить нарезанные мелкими кубиками помидоры и перец. Влить воду и сливки, довести до кипения, посолить, поперчить и варить еще 10 минут. Добавить лимонный сок и рубленую петрушку и снять с огня.

Вода и сливки —
по 1 стакану
Рыба красная — 300 г
Масло сливочное — 50 г
Лук репчатый — 1 шт.
Помидоры — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Сок лимона — 1 ст. л.
Петрушка — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

КАПУСТНЯК ЗАПОРОЖСКИЙ

(10 порций, 1,5 часа)

Мясо вымыть, залить водой и довести до кипения. Очистить 1 морковь, 1 корень петрушки, корень сельдерея и обжарить на сухой раскаленной сковороде в течение 5 минут. Затем положить овощи в бульон, посолить и варить 40 минут. За 10 минут до готовности добавить перец и 1 лавровый лист. Мясо вынуть, бульон процедить и довести до кипения. Капусту отжать, нарезать и тушить с добавлением бульона 15 минут. Оставшийся лук, морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Пшено промыть. Сало пропустить через мясорубку и растереть с зеленью и пшеном. Картофель очистить, нарезать соломкой, положить в бульон, довести до кипения и варить 10 минут. Затем добавить тушеную капусту. Выложить в кастрюлю сало с пшеном,

Вода — 3 л
Свинина — 400 г
Капуста квашеная — 600 г
Картофель — 400 г
Морковь — 2 шт.
Пшено — 3 ст. л.
Корень петрушки — 2 шт.
Корень сельдерея —
1 шт. (50 г)
Лук репчатый — 2 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Сало — 50 г
Лавровый лист — 2 шт.
Петрушка — 1 пучок
Перец черный
горошком — 2 шт.
Соль по вкусу

ОРИГИНАЛЬНЫЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

оставшийся лавровый лист и обжаренные овощи с петрушкой и варить 20 минут. Разлить суп в тарелки и в каждую положить кусочек мяса.

СВЕКОЛЬНИК

(4 порции, 1 час + 2 часа)

Испечь одну свеклу в духовке. Оставшуюся свеклу нарезать кубиками или соломкой, залить водой и варить около 30 минут до готовности, добавив в воду пол-лимона, для того чтобы отвар сохранил цвет. Полученный отвар охладить и процедить. Очищенные картофель и печеную свеклу нарезать кубиками или соломкой и залить свекольным отваром, добавить нарезанное мясо. Один желток растереть с хреном и щепоткой соли, добавить в свекольник, влить сок оставшейся половины лимона и поставить в холодильник на 1—2 часа. Перед подачей на стол добавить в свекольник очищенные от кожицы и нарезанные кубиками или соломкой огурцы, измельченную зелень и в каждую тарелку по половинке яйца.

Вода — 2 л
 Свекла — 750 г
 Картофель отварной — 3 шт.
 Мясо отварное — 200 г
 Огурцы — 3—4 шт.
 Яйца отварные — 2 шт.
 Лимон — 1 шт.
 Хрен — 2—3 ст. л.
 Лук зеленый и укроп — 1 пучок
 Соль, перец по вкусу

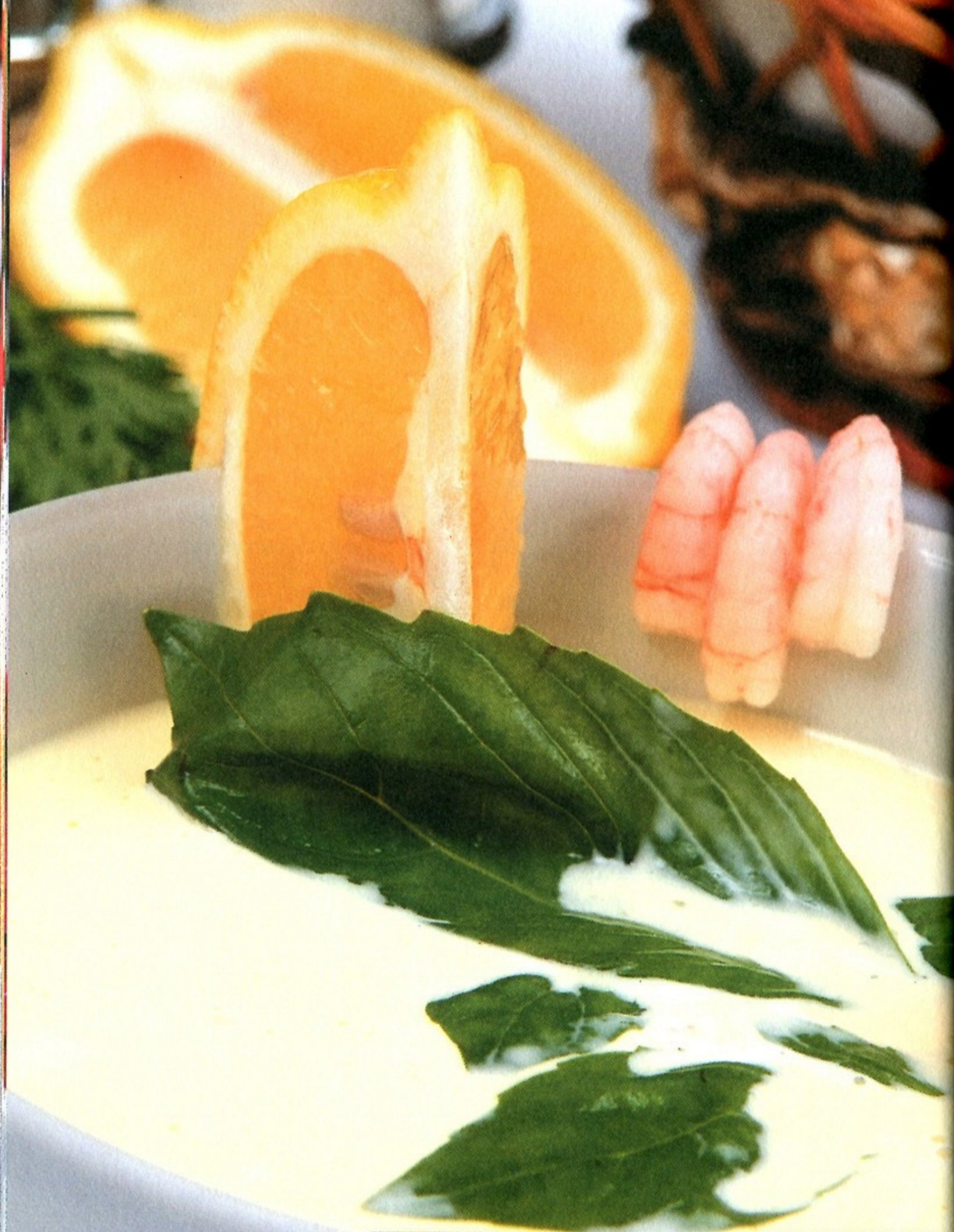
СОЛЯНКА РЫБНАЯ

(8—10 порций, 45 минут)

Сварить бульон из рыбного хребта, голов и плавников. Мелко нарезать лук и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Натереть на крупной терке соленые огурцы и добавить к луку. Положить томатную пасту и тушить еще несколько

Вода — 1,5 л
 Огуречный рассол — 1 стакан
 Рыбный хребет, головы, плавники — 500 г
 Рыбное филе (желательно красных сортов рыбы) — 500 г
 Морепродукты (креветки, мидии) — 200 г

СВЕКОЛЬНИК



СПАРЖЕВЫЙ КРЕМ-СУП С КРЕВЕТКАМИ

минут, затем переложить в кастрюлю с бульоном. Влить огуречный рассол. Добавить каперсы и нарезанные кольцами маслины, довести до кипения. Положить нарезанную крупными кусками рыбу в бульон и варить 10 минут. За 2—3 минуты до готовности добавить морепродукты. Подать, положив в каждую тарелку кружочек лимона, сметану и зелень.

- Лук репчатый — 2 шт.
- Огурцы соленые — 2—3 шт.
- Паста томатная — 2 ст. л.
- Маслины — 3 ст. л.
- Каперсы — 2 ст. л.
- Лимон — ½ шт.
- Зелень петрушки и укропа — 1 пучок
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Сметана — 1 стакан

СПАРЖЕВЫЙ КРЕМ-СУП С КРЕВЕТКАМИ

(4 порции, 30 минут)

Спаржу очистить и отварить в течение 8—10 минут в консоме из курицы. Добавить в консоме сливки и кипятить 8 минут. Стебли спаржи нарезать и вместе с консоме измельчить в блендере. Довести смесь до кипения, добавить вино и на слабом огне взбить с холодным маслом до однородной массы, посолить и поперчить. Подогреть креветок, разложить в тарелки и залить супом. Украсить по желанию.

- Спаржа белая — 500 г
- Консоме из курицы — 500 мл
- Сливки — 200 мл
- Вино белое сухое — 1 ч. л.
- Масло сливочное — 80 г
- Креветки отварные — 200 г
- Соль, сахар, перец по вкусу

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КОРЕЙКОЙ

(10 порций, 1,5 часа)

Нарезать мясо небольшими кусочками. Затем нарезать овощи: морковь — кружочками, картофель — кубиками, лук-порей — полосками. Нашинковать капусту. Мясо

- Вода — 3 л
- Корейка — 1 кг
- Капуста — 1 кочан
- Лук репчатый — 500 г
- Морковь — 100 г
- Картофель — 500 г
- Лук-порей — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Лавровый лист — 1 шт.

и овощи, кроме картофеля, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Затем снять пену и уменьшить огонь. Добавить в бульон чеснок, лавровый лист, соль, перец, майоран и тимьян и варить на медленном огне 40 минут. Положить картофель и варить еще полчаса.

Тимьян, майоран,
соль, перец по вкусу

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП

(2 порции, 30 минут)

Креветок и рыбу посолить, сбрызнуть соком лимона и оставить на 10 минут. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать, обжарить, влить томатный сок и довести до кипения. Положить рыбу и креветок и варить 5 минут. Добавить мелко нарезанные базилик и помидор и довести до кипения.

Филе белой рыбы — 200 г
Креветки — 100 г
Сок томатный — 600 мл
Помидор — 1 шт.
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 1 зубчик
Сок лимона — 2 ст. л.
Базилик — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

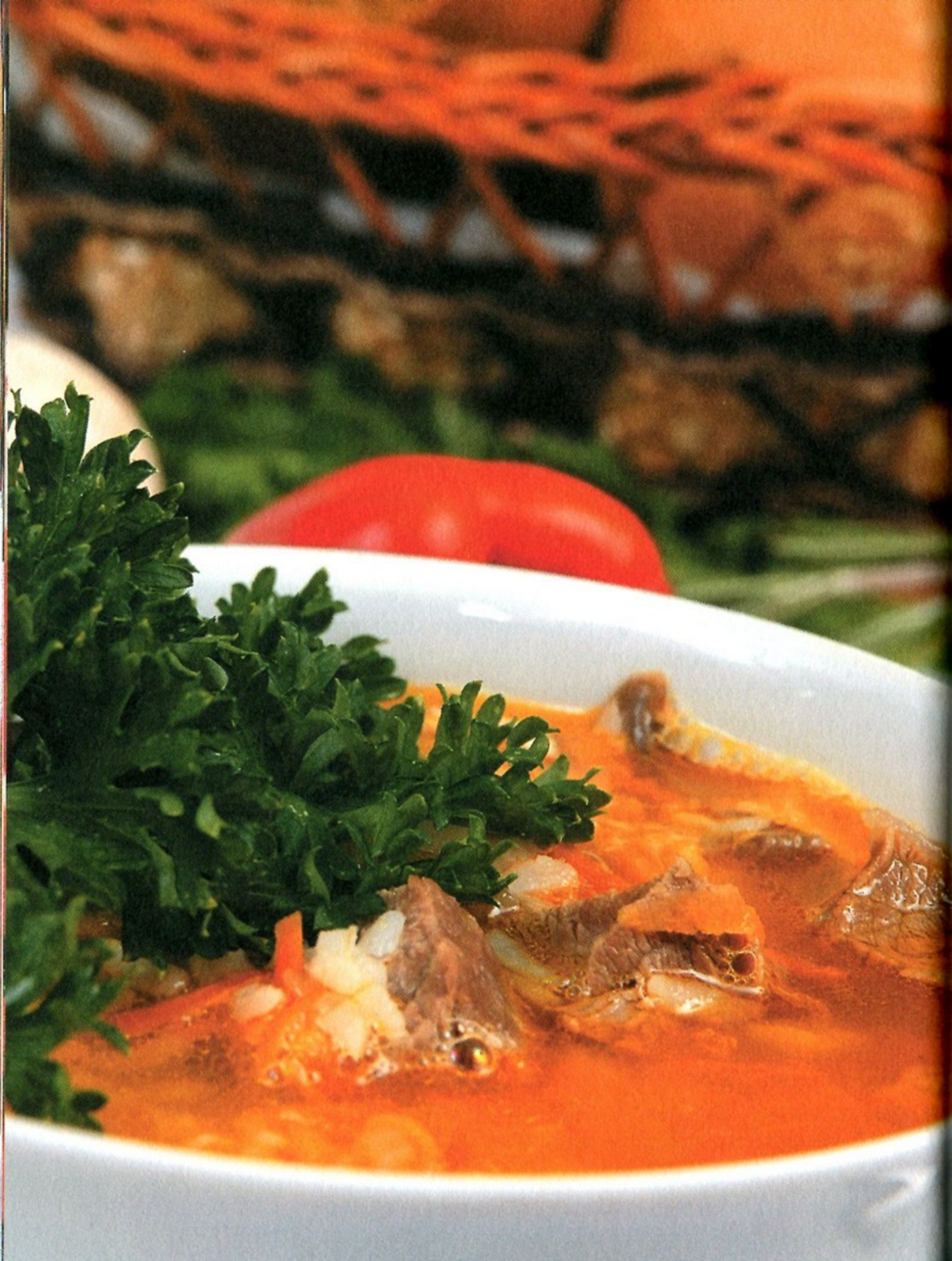
СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

(4 порции, 1 час + 3 часа)

Сушеные грибы промыть, замочить на 3 часа и сварить грибной бульон. Отвар процедить. Грибы нашинковать и обжарить вместе с мелко нарезанным луком. Соленые огурцы натереть на крупной терке и добавить к луку. Положить томатную пасту и продолжать готовить еще несколько минут, затем переложить в кастрюлю с бульоном. Влить в бульон огуречный рассол, добавить соленые грибы, каперсы и нарезанные колечками маслины и варить 15 минут. Подать солянку на стол, положив в каждую тарелку кружочек лимона, сметану и зелень.

Вода — 1 л
Рассол
огуречный — 1 стакан
Грибы сушеные —
5—6 шт.
Грибы соленые —
5—6 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Огурцы соленые —
2—3 шт.
Паста томатная — 2 ст. л.
Маслины — 3 ст. л.
Каперсы — 2 ст. л.
Лимон — ½ шт.
Зелень укропа и петрушки — 1 пучок
Сметана — ½ стакана

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП



СУП ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ

ОКРОШКА

(6 порций, 25 минут + 30 минут)

Яйца и картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Сосиски и огурцы также нарезать кубиками. Зелень мелко нарубить. Все смешать и добавить хрен, посолить. Затем влить квас и кефир, перемешать и поставить в холодильник на 30 минут. Подать на стол со сметаной.

Квас — 1 л
Кефир — 1 л
Яйца — 5 шт.
Огурцы — 4 шт.
Сосиски или вареная колбаса — 400 г
Картофель — 7 шт.
Зелень укропа, петрушки, зеленый лук — 1 пучок
Сметана — 1 стакан
Хрен, соль по вкусу

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ

(2 порции, 1 час)

Мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде в течение 10—15 минут и промыть. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Лук-порей и грибы измельчить. Бульон довести до кипения. Добавить баранину, лук, чеснок, соевый соус и винный уксус. Варить на слабом огне до готовности мяса. Затем добавить грибы, рис, соль и перец и варить еще 2—3 минуты. Готовый суп разлить в тарелки и украсить зеленью.

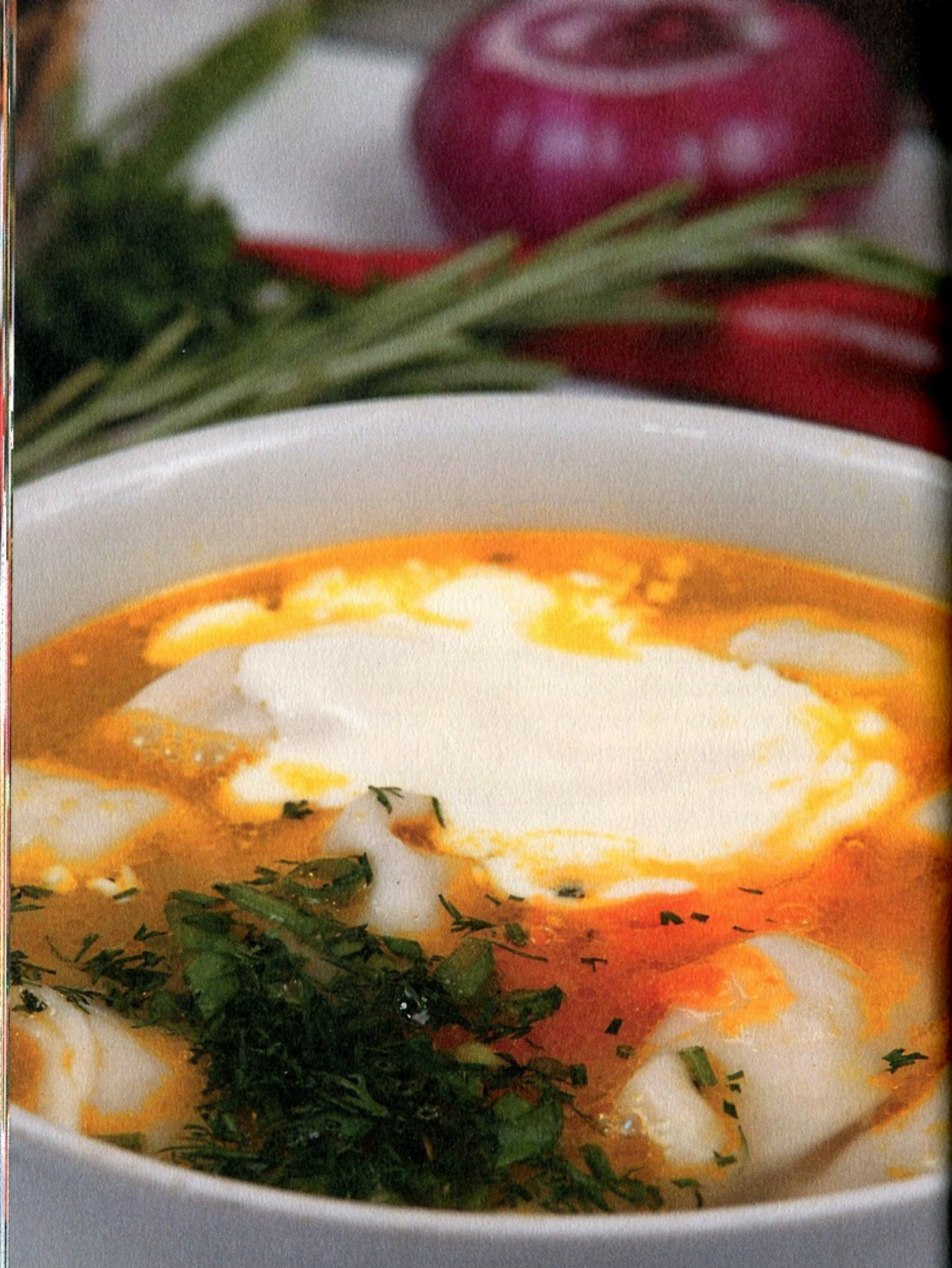
Бульон из баранины — 850 мл
Баранина — 150 г
Рис — 50 г
Лук-порей — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Шампиньоны — 200 г
Зелень петрушки — ½ пучка
Соус соевый — 2 ч. л.
Уксус винный рисовый — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

РАССОЛЬНИК С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

(6—8 порций, 45—50 минут)

Нарезать картофель небольшими брусочками, морковь — ломтиками, лук — полукольцами. Обжарить лук и морковь в части масла, добавить томатную пасту.

Бульон мясной или овощной — 1,5 л
Капуста морская маринованная — 100 г
Картофель — 3—4 шт.
Морковь — 1—2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Огурцы соленые — 1—2 шт.



СУП С ДОМАШНИМИ ПЕЛЬМЕНЯМИ

Огурцы очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. В кипящий бульон положить картофель, пассерованный лук с морковью, огурцы. Морскую капусту спассеровать в оставшемся масле, затем переложить в бульон и варить 5 минут до готовности. В конце варки добавить в рассольник огуречный рассол, соль и перец по вкусу.

Масло сливочное — 1 ст. л.
Паста томатная — 1 ст. л.
Соль, перец, рассол
по вкусу

СУП С ДОМАШНИМИ ПЕЛЬМЕНЯМИ

(8 порций, 1 час)

Тесто: Муку просеять горкой, смешать с солью и сделать углубление. Смешать яйцо с теплой водой, вылить в углубление и медленно по кругу замесить тесто. Накрывать его и оставить в теплом месте на 30 минут. Затем подсыпать муки, чтобы тесто не прилипало к рукам, и раскатать пластом толщиной 2 мм. Вырезая формой круги и чайной ложкой раскладывая фарш, слепить пельмени.

Фарш: Мякоть говядины, индейки и свинины вымыть и нарезать кусочками. Лук очистить и разрезать пополам. Мясо и лук дважды пропустить через мясорубку. Фарш перемешать, добавить соль и перец.

Вскипятить бульон. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. Добавить в пассеровку томатный сок и вылить в бульон. Затем выложить пельмени, добавить лавровый лист и перец горошком и варить 15 минут. Готовый суп подать со сметаной и рубленой зеленью.

Бульон говяжий — 800 мл
Сок томатный — 100 мл
Лавровый лист — 2 шт.
Перец горошком — 4 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Укроп, зеленый лук, петрушка — 1 пучок
Масло растительное — 1 ст. л.
Сметана — 1 стакан

ДЛЯ ТЕСТА:

Вода — 130 мл
Мука пшеничная — 470 г
Яйцо — 1 шт.
Соль — 2 ч. л.

ДЛЯ ФАРША:

Филе индейки — 200 г
Свинина — 200 г
Говядина — 200 г
Лук репчатый — 1 шт.
Соль, перец по вкусу



СУП-ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

(6 порций, 1 час)

Перец очистить от семян, разрезать пополам и запекать в духовке, нагретой до 200 °С, 20 минут. Переложить перец в миску, накрыть пленкой и оставить на 10 минут. Затем снять кожицу, мякоть измельчить в пюре. В кастрюлю вылить половину бульона, добавить томатное пюре и пюре из перца. Подогреть на медленном огне, затем влить оставшийся бульон и довести до кипения, но не кипятить. Приправить суп по вкусу. Подсушить хлеб в духовке, посыпать тертым пармезаном и поставить в духовку, пока сыр не расплавится. Подать суп горячим с гренками и зеленью.

- Бульон овощной — 900 мл
- Томатное пюре — 400 г
- Перец сладкий — 4 шт.
- Багет — 6 ломтиков
- Сыр пармезан — 100 г
- Зелень петрушки — 1 пучок
- Соль, перец, специи по вкусу

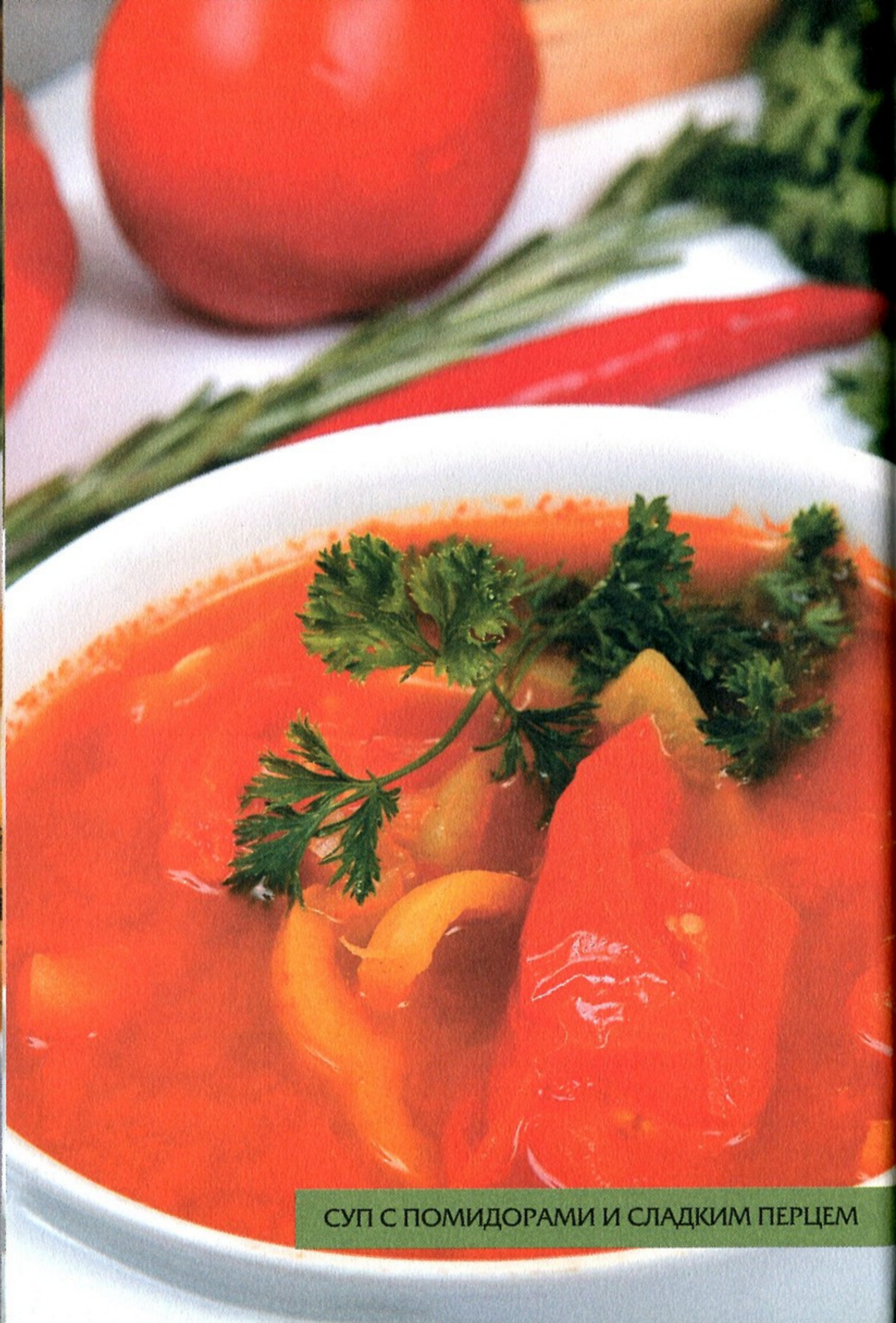


СУП С ФАСОЛЬЮ

(5 порций, 50 минут + 12 часов)

Мясо вымыть, разрезать на порционные куски, обжарить в течение 1 минуты, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности. Затем добавить предварительно замоченную на 10—12 часов и промытую фасоль. Обжарить мелко нарезанные лук и морковь с добавлением томатной пасты и положить в суп. Довести до кипения и варить несколько минут, посолить и поперчить. Подать, положив в каждую тарелку измельченный чеснок и рубленую зелень.

- Вода — 1,5 л
- Фасоль — 250 г
- Мясо — 500 г
- Паста томатная — 4—5 ст. л.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Чеснок — 1—2 зубчика
- Зелень — 1 пучок
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу



СУП С ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

СУП С ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

(4 порции, 30 минут)

Лук очистить и нарезать кубиками. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Корень сельдерея нарезать пластинами. С помидоров снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. В кастрюле в оливковом масле поджарить лук, перец, сельдерей и помидоры. Затем накрыть крышкой и тушить 10 минут. Воду довести до кипения и залить ею овощи. Суп посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 10—15 минут. Ломтики хлеба поджарить до золотистого цвета. Яйца взбить с тертым пармезаном. Суп снять с огня и влить в него яично-сырную смесь. В тарелки положить по ломтику хлеба и веточке петрушки и залить горячим супом.

Вода — 1 л
 Помидоры — 1 кг
 Лук репчатый — 2 шт.
 Перец сладкий
 красный — 2 шт.
 Корень сельдерея — 1 шт.
 Яйца — 4 шт.
 Пармезан тертый — 4 ст. л.
 Хлеб — 8 ломтиков
 Масло оливковое — 4 ст. л.
 Зелень петрушки —
 ½ пучка
 Соль, перец по вкусу

СЛИВОЧНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

(4 порции, 50 минут)

Лук и корни нарезать кубиками и обжарить в кастрюле на растительном масле. Филе мелко нарезать и обжарить вместе с овощами. Влить воду, всыпать промытую чечевицу, довести до кипения и готовить 15 минут. Затем влить сливки, добавить базилик, соль, перец, довести до кипения и снять с огня.

Вода — 800 мл
 Сливки — 200 мл
 Куриное филе — 300 г
 Чечевица красная — 150 г
 Лук репчатый — 2 шт.
 Коренья для супа
 (морковь, сельдерей,
 пастернак) — 300 г
 Масло растительное —
 2 ст. л.
 Базилик сушеный — 2 ч. л.
 Соль, перец по вкусу



СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

(5 порций, 50 минут + 4 часа)

Чечевицу залить пивом на 3—4 часа. Лук мелко нарубить. Бекон нарезать средними кубиками. Обжарить в сотейнике на растительном масле бекон с луком. Добавить чечевицу вместе с пивом и лавровый лист. Довести до кипения и варить на среднем огне 30 минут. Зелень с кореньями мелко нарубить. Картофель очистить, нарезать кубиками и вместе с зеленью добавить в суп за 10 минут до готовности. С томатов слить жидкость, измельчить, добавить в суп и довести до кипения. Вынуть из супа лавровый лист, посолить, поперчить и приправить уксусом.

- Бульон — 1 л
- Пиво — 330 мл
- Чечевица красная — 250 г
- Бекон — 75 г
- Картофель — 400 г
- Томаты консервированные в собственном соку — 1 банка (425 г)
- Лук репчатый — 1 шт.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Зелень с кореньями — 1 пучок
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Уксус винный — 1 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

СУП-ГУЛЯШ

(4 порции, 35 минут)

Фарш обжарить в кастрюле на растительном масле. Добавить мелко нарезанные лук и чеснок. Затем положить нарезанный кубиками картофель, влить томатный сок и бульон и варить 10 минут. Добавить нарезанный кубиками болгарский перец и варить до готовности.

- Бульон — 500 мл
- Сок томатный — 3 стакана
- Картофель — 5—7 шт.
- Фарш свиной — 250 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Перец болгарский — 3 шт.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Чеснок — 3 зубчика

СУП С СЫРОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

(8 порций, 40 минут)

В большую кастрюлю положить 500 г разделенной на соцветия цветной капусты, нарезанные кубиками картофель, морковь, лук, измельченный чеснок, лавровый лист и тимьян. Влить бульон, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 20 минут.

Вынуть лавровый лист, охладить суп и взбить блендером в пюре. Массу вновь переложить в кастрюлю и нагреть на слабом огне. Тонкой струйкой влить молоко, добавить сыр, горчицу и отваренные отдельно оставшиеся соцветия капусты. При постоянном помешивании подогреть суп, не доводя до кипения, посолить и поперчить. Подать, посыпав рубленой зеленью.

Бульон куриный
или овощной — 2 л
Молоко — 180 мл
Сыр тертый — 360 г
Капуста цветная — 850 г
Картофель — 500 г
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 1—2 зубчика
Горчица дижонская —
½ ч. л.
Лавровый лист — 1 шт.
Тимьян рубленый — 1 ч. л.
Зелень петрушки — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

СЫРНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

(3 порции, 25 минут)

Вскипятить воду. Добавить очищенный и мелко нарезанный картофель и варить до полуготовности. Положить в суп тертые плавленые сырки и тщательно перемешать. Лук и морковь очистить, нарезать, обжарить на оливковом масле и добавить в суп, посолить и поперчить. Лосося и креветок нарезать, положить в суп и варить еще 5 минут. Подать на стол, посыпав рубленым зеленым луком.

Вода — 1 л
Стейк лосося — 1 шт. (300 г)
Креветки очищенные —
15—20 шт.
Сырки плавленые — 2 шт.
Картофель — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Лук зеленый — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

СЫРНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

СУП С ГАЛУШКАМИ

(4 порции, 50 минут)

Вымыть мясо, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до готовности, периодически снимая пену. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель и варить 7—8 минут. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета нарезанный мелкими кубиками лук. Морковь нарезать тонкой соломкой или кружочками, добавить к луку и обжарить на слабом огне в течение 5 минут. Переложить все в кастрюлю и варить 3 минуты. Набирая тесто чайной ложкой, опускать его в кипящий бульон и варить 8 минут. Приправить готовый суп солью и перцем и подать на стол, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Галушки: Из яйца, муки, воды и соли замесить тесто.

Вода — 1 л

Мясо куриное — 500 г

Картофель — 2—3 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Масло растительное —
1 ст. л.

Зелень петрушки — 1 пучок

Соль, перец по вкусу

ДЛЯ ГАЛУШЕК:

Вода — ¼ стакана

Яйцо — 1 шт.

Мука — 1 стакан

Соль по вкусу

СУП ХАРЧО

(12 порций, 2 часа)

Мясо нарезать небольшими кусочками и сварить бульон. Добавить очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель. Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить на растительном масле. Добавить томатный соус и тушить 2—3 минуты. Чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюлю добавить рис, обжаренные овощи, чеснок, перец стручковый, соль, перец и варить до готовности риса. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Грудинка баранья

или говяжья — 500 г

Картофель — 6 шт.

Рис — 7 ст. л.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Чеснок — 5—6 зубчиков

Перец стручковый — 1 шт.

Соус томатный — 4 ст. л.

Масло растительное —
3 ст. л.

Зелень — 1 пучок

Соль, перец по вкусу

СУП ХАРЧО

СЫРНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

(8 порций, 40 минут)

Бульон довести до кипения. Картофель очистить, нарезать, положить в бульон и варить до полуготовности. Плавленный сырок нарезать небольшими кусочками, добавить в суп и тщательно перемешать. Когда сыр расплавится, добавить вермишель, соль, перец, сливочное масло и варить еще 10—15 минут. Хлеб нарезать небольшими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Разлить суп в тарелки, посыпав сухариками и рубленой зеленью.

Вода или бульон —
1,5—2 л
Картофель — 4 шт.
Вермишель — 3 ст. л.
Сырок плавленный —
1—2 шт.
Масло сливочное — 50 г
Хлеб — 4 ломтика
Зелень — ½ пучка
Соль, перец, зелень по вкусу

УХА

(10 порций, 50 минут)

Рыбу очистить. Головы и хвосты рыбы отварить в течение 30 минут. Полученный бульон процедить. Рыбу нарезать кусочками небольшого размера. Лук измельчить. Нарезать морковь мелкой соломкой, картофель — брусочками или кубиками. В кипящий бульон положить картофель, посолить, поперчить, довести до кипения, добавить рыбу и варить 15—20 минут. Положить в бульон обжаренные лук и морковь и продолжать готовить 7—10 минут. За несколько минут до готовности добавить корень петрушки, перец горошком и лавровый лист. Снять уху с огня, дать настояться и подать, посыпав рубленой зеленью.

Вода — 3 л
Рыба — 1 кг
Картофель — 800 г
Лук репчатый — 150 г
Морковь — 150 г
Перец черный горошком —
6—8 шт.
Лавровый лист — 3—4 шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Зелень — 1 пучок
Соль, перец по вкусу



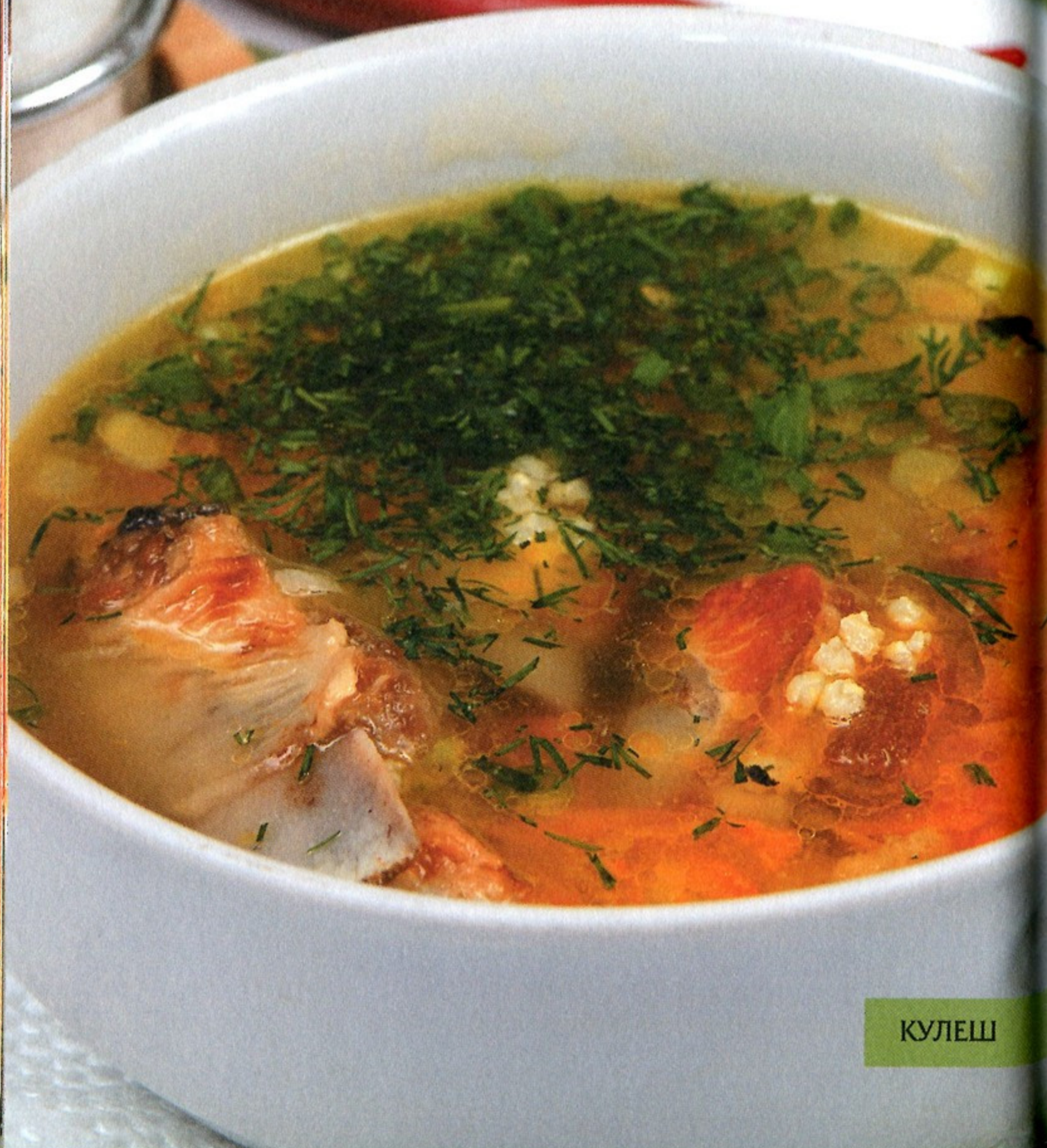
СЫРНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

КУЛЕШ

(8—10 порций, 1 час)

Сало нарезать кубиками и поджарить в кастрюле или казане. Мелко нашинковать лук и добавить к салу. Положить нарезанные кубиками морковь, помидоры и перец. Все обжарить, залить водой, положить мясо и варить 30 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и варить 20 минут. Добавить разрезанные на части ребра. Всыпать промытое пшено, посолить, поперчить и варить до готовности пшена. Разлить готовый кулеш в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вода — 3 л
 Мясо — 500 г
 Ребрышки
 копченые — 1,5 кг
 Сало — 500 г
 Пшено — 1,5 стакана
 Картофель — 6 шт.
 Лук репчатый — 3 шт.
 Морковь — 2 шт.
 Помидоры — 2 шт.
 Перец болгарский — 1 шт.
 Зелень — 1 пучок
 Соль, перец по вкусу



КУЛЕШ



ВТОРЫЕ БЛЮДА

КАРТОФЕЛЬ С БЕКОНОМ

(2 порции, 1 час 10 минут)

Картофель очистить, сделать надрезы не до конца, чтобы получилась «гармошка», посолить и поперчить. В каждый разрез положить нарезанный полосками бекон, выложить картофель на смазанный маслом противень, накрыть фольгой и запекать около 1 часа. За 10 минут до готовности фольгу снять, чтобы картофель подрумянился. Подать на стол, посыпав зеленью.

Картофель — 4 шт.
Бекон — 120 г
Зелень рубленая — $\frac{1}{4}$ стакана
Соль, перец по вкусу

ГОВЯДИНА СО ШПИНАТОМ

(6 порций, 1 час)

В большой сковороде на среднем огне нагреть масло. Добавить нашинкованный лук и жарить до золотистого цвета. Положить измельченный шпинат, посолить, поперчить и готовить до мягкости. Затем снять с плиты и добавить пармезан и сушеные помидоры. В говяжьей вырезке сделать горизонтальный надрез ножом, выложить в него шпинатную смесь и перевязать мясо. Подготовленное мясо жарить в нагретой до 220 °С духовке в течение 45—50 минут, через 30 минут после начала запекания накрыв его фольгой. Готовое мясо переложить на доску и охладить в течение 10 минут. Подать мясо на

Говяжья вырезка — 1,5 кг
Лук репчатый — 1 шт.
Шпинат — 1 пучок
Помидоры сушеные в масле — $\frac{1}{4}$ стакана
Пармезан тертый — $\frac{1}{4}$ стакана
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

Вода — $1\frac{1}{2}$ стакана
Вишни сушеные — $\frac{1}{4}$ стакана
Кубик бульонный говяжий — 1 шт.

КАРТОФЕЛЬ С БЕКОНОМ

стол, нарезав кусочками, с приготовленным соусом.

Соус: Собрать жир, оставшийся после жарения мяса, и раскрошить в него бульонный кубик. Добавить вишни и воду и на среднем огне довести до кипения.

КОЛБАСКА ДОМАШНЯЯ СВИНАЯ

(6 порций, 1 час + 12 часов)

Свинину нарезать мелкими кубиками так, чтобы соотношение жира в фарше и мяса было 1:4. Приправить мясо специями, добавить 1 ст. л. оливкового масла, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 12 часов. Хорошо промытую кишку надеть на насадку для приготовления колбасы и неплотно наполнить подготовленным мясом, чтобы колбаски не лопнули. Нагреть воду до 70°, опустить в нее колбаски и отварить на среднем огне в течение 20 минут. Переложить колбаски на горячую сковороду и поджарить в оливковом масле в течение 5—7 минут до золотистого цвета.

Свинина — 1 кг
Кишки свиные — 2 м
Масло оливковое — 5 ст. л.
Перец черный и мускатный
орех молотые, майоран
и чеснок сушеные,
семена тмина измельчен-
ные, смесь приправ
для курицы по вкусу
Сахар и соль — по 2 ч. л.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ

(2 порции, 45 минут + 40 минут)

Лук натереть на мелкой терке, смешать с солью, горчицей и перцем, полученной смесью натереть мясо и поставить в холодильник на 30—40 минут. Мясо обжарить в растительном масле на раскален-

Говядина — 500 г
Лук репчатый — 2 шт.
Горчица — 1 ст. л.
Пиво темное — 500 мл
Хлебные корки — 2—3 шт.
Цедра лимона тертая —
1 ст. л.
Масло растительное —
2 ст. л.
Соль, перец, тмин по вкусу

КОЛБАСКА ДОМАШНЯЯ СВИНАЯ

ной сковороде, после чего переложить в глубокую форму для запекания, залить пивом, добавить тмин, лимонную цедру и хлебные корки, накрыть крышкой и тушить до готовности в нагретой до 220 °С духовке. Готовое мясо нарезать ломтиками поперек волокон.

ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

(4 порции, 45 минут)

Печенку нарезать небольшими ломтиками, посыпать солью и перцем, обвалить в муке и обжарить на сливочном масле. Предварительно замоченные в воде грибы отварить, мелко нарезать и обжарить вместе с нашинкованным луком. Все переложить в кастрюлю, залить грибным отваром, сметаной, томатной пастой и тушить до готовности печенки в течение 15—20 минут.

Печенка говяжья — 800 г
Грибы сушеные —
5—6 шт.
Сметана — 1 стакан
Лук репчатый — 2 шт.
Томатная паста — 2 ст. л.
Масло сливочное — 50 г
Мука — ½ стакана
Сахар — 2 ч. л.
Соль, перец по вкусу

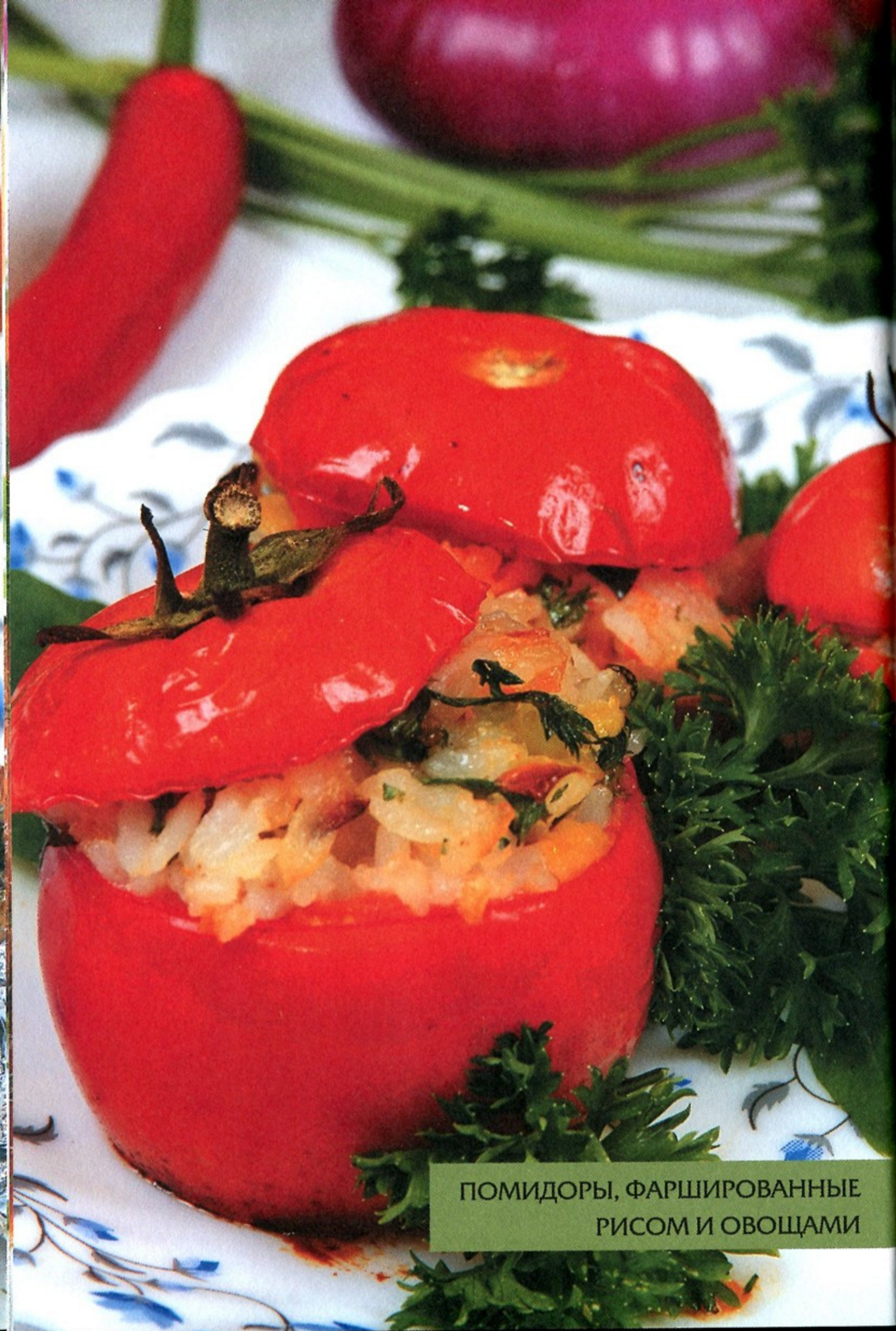
ГОЛУБЦЫ

(6—8 порций, 1 час)

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вымыть. Длинным острым ножом вырезать кочерыжку. Положить капусту в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5—10 минут, следя, чтобы капустные листья не разварились. Затем воду слить. Разобрать кочан на листья, отобрать целые и крупные. Основание каждого листа слегка отбить. В кастрюле вскипятить воду, добавить 1 ст. л. растительного масла,

Капуста — 1 шт.
Фарш говяжий — 500 г
Рис — 100 г
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Сахар — 1 ст. л.
Сметана — 200 г
Вода — 1½ стакана
Масло растительное —
3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ
РИСОМ И ОВОЩАМИ

посолить. Всыпать рис и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить, сняв крышку, 8—10 минут. Оставшуюся воду слить. Рис должен получиться немного недоваренным. Смешать рис с мясным фаршем, посолить, поперчить по вкусу. На капустные листья выложить по 2 ст. л. приготовленного фарша и свернуть их конвертом. В сковороде на растительном масле обжарить голубцы с двух сторон до румяной корочки. Переложить голубцы в широкую кастрюлю. Мелко нарезать лук и морковь и обжарить в той же сковороде, где жарились голубцы, в течение 5 минут. Положить сахар и сметану, перемешать и готовить 2 минуты. Залить голубцы сметанной заправкой и тушить 30 минут под крышкой на слабом огне.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОВОЩАМИ

(3 порции, 1 час)

Помидоры вымыть, срезать крышечки и ложкой аккуратно вынуть мякоть. Лук, морковь, цукини и сельдерей нарезать мелкими кубиками. В сковороде на сливочном масле спассеровать до прозрачности лук. Добавить рис, обжарить, влить воду и довести до кипения. Затем добавить морковь и тушить 5 минут. Положить сельдерей и цукини, посолить, поперчить и тушить под крышкой 15 минут. Сметану, сыр и рубленую петрушку смешать с рисом. Полученной массой начинить

Помидоры — 750 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Корень сельдерея — ½ шт.
Цукини — 1 шт.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Рис — 100 г
Вода — 1 стакан
Соль, перец по вкусу
Сметана — 2 ч. л.
Сыр — 100 г
Петрушка
рубленая — 1 ч. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.



ПОДЖАРКА ИЗ ИНДЕЙКИ
С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

помидоры, разместить их в форме для запекания, накрыть срезанными крышечками, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 20 минут. Подать, украсив по желанию.

ПОДЖАРКА ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

(4 порции, 25 минут)

Муку просеять в глубокую миску, посолить. Филе индейки нарезать брусочками, обвалить в подсоленной муке и обжарить в половине растительного масла в течение 2—4 минут. Сладкий перец и лук очистить, нарезать полукольцами, добавить в сковороду с индейкой и обжарить в течение 3 минут. Затем влить белое вино, добавить тимьян, тушить в течение 2 минут и снять с огня. Сохранять в тепле до подачи на стол. У яблок удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Картофель нарезать крупными дольками. Обвалить подготовленные яблоки и картофель в крахмале и обжарить на сковороде в оставшемся масле до образования золотистой корочки. Выложить на тарелку овощи, сверху — поджарку из индейки и украсить зеленью.

Филе индейки — 400 г
Картофель — 4 шт.
Яблоки кислые — 2 шт.
Лук репчатый
красный — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Тимьян сушеный — 1 ч. л.
Крахмал картофельный —
2 ст. л.
Мука — 50 г
Вино белое сухое — 100 мл
Масло растительное —
4 ст. л.
Укроп — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ

(4 порции, 1 час 15 минут)

Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле. Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к луку и об-

Свинина (мякоть) — 1 кг
Лук репчатый — 2 шт.
Перец болгарский — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Масло растительное —
3 ст. л.
Тмин — ½ ч. л.

жарить на сильном огне. Всыпать муку и обжарить, тщательно перемешивая. В глубокую кастрюлю выложить мясо и лук и залить водой. Добавить специи и тушить мясо 40 минут на медленном огне под крышкой. Затем добавить нарезанный болгарский перец, перемешать и тушить еще 15—20 минут.

Перец красный молотый — 1½ ч. л.
Перец черный молотый — ½ ч. л.
Вода — 400 мл
Соль по вкусу

РАТАТУЙ

(3 порции, 40 минут)

Баклажан и кабачок вымыть, нарезать кружочками, затем каждый кружочек разрезать на 4 части. Перец очистить от семян и нарезать кусочками. Помидоры также нарезать кусочками. Лук нарезать небольшими кубиками. Чеснок измельчить. В глубокой сковороде нагреть оливковое масло и слегка обжарить лук и чеснок. Добавить кабачок, баклажан и перец, затем помидоры. Посолить, поперчить и добавить специи. Обжарить овощи на среднем огне в течение 8—10 минут. Накрыть крышкой и тушить еще 10—12 минут. При необходимости добавить немного воды и тушить до готовности.

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидоры — 3 шт.
Перец болгарский — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С КАПУСТОЙ

(4 порции, 1,5 часа)

Мясо вымыть, обсушить, посолить, поперчить и натереть молотой паприкой. Лук очистить и нарезать дольками. Зелень с ко-

Свинина — 800 г
Капуста белокочанная — 1 шт.
Паприка молотая — 1 ч. л.
Лук репчатый — 3 шт.
Зелень с кореньями — 1 пучок
Тмин — 1 ст. л.



РАТАТУЙ

реньями вымыть, очистить и мелко нарезать. Капусту очистить, вымыть, нашинковать соломкой и перемешать с луком, тмином и тимьяном. Овощную смесь вместе с мясом поместить в глубокую огнеупорную форму, залить бульоном, посыпать оставшимися специями, накрыть крышкой и жарить в нагретой до 200 °С духовке 1 час 15 минут. Мясо нарезать ломтиками и подать с овощами.

Тимьян — 1 ч. л.
Бульон мясной из кубика — 150 мл
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

КУСКУС С ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ (5 порций, 1 час 50 минут)

Говядину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. В сковороде в раскаленном масле небольшими порциями обжарить говядину до образования золотистой корочки и переложить в другую посуду. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Положить в сковороду, в которой жарилось мясо, лук и обжарить в течение 10 минут. Добавить мясо, помидоры, томатный сок, перец, приправу, соль и тушить под крышкой на слабом огне в течение 30 минут. Морковь, репу, кабачок вымыть, очистить и нарезать кубиками. Кукурузу отварить, срезать зерна. Добавить все это к мясу и готовить 20 минут. Вскипятить воду, добавить сливочное масло и посолить. Всыпать кускус, накрыть крышкой и дать настояться 5 минут. Выложить кускус на блюдо. Сверху разместить говядину с овощами. Украсить по желанию.

Вода — 2 стакана
Сок томатный — 1 стакан
Масло растительное — 3 ст. л.
Говядина — 1 кг
Лук репчатый — 2 шт.
Помидоры — 3 шт.
Приправа острая к мясу — 1 ст. л.
Морковь — 2 шт.
Репка — 2 шт.
Перец сладкий — 2 шт.
Кабачок — 1 шт.
Кукуруза — 1 шт.
Кускус — 2 стакана
Масло сливочное — 1 ст. л.
Соль — ½ ч. л.

КУСКУС С ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ



РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ И РИСОМ

(2—3 порции, 30 минут)

Кабачки очистить от кожицы, нарезать поперек на куски длиной 4—5 см и удалить ложкой часть мякоти с семенами. Отварить кабачки в подсоленной воде до готовности в течение 3—5 минут и наполнить приготовленным фаршем. Выложить их в неглубокую посуду, залить бульоном, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Фарш: Морковь и лук натереть на крупной терке и спассеровать в масле. Затем добавить нарезанные грибы и помидоры и продолжать тушить. Отварить рис в подсоленной воде, смешать с поджаренными овощами, солью и перцем.

Кабачки — 2—3 шт.
Сыр — 50 г
Бульон — 1 стакан
Соль по вкусу

ДЛЯ ФАРША:

Морковь — 1 шт.
Рис — ½ стакана
Лук репчатый — 1 шт.
Помидоры — 2—3 шт.
Шампиньоны — 200—300 г
Масло растительное —
3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

(2 порции, 50 минут)

Воду вскипятить и залить ею сушеные грибы на 15 минут. Затем воду слить в отдельную емкость, грибы нарезать тонкими ломтиками. В большом сотейнике нагреть 1 ст. л. оливкового масла, добавить сливочное масло, измельченный лук и раздавленный чеснок и обжарить в течение 4—5 минут. Смешать в кастрюле бульон, вино и воду, оставшуюся после замачивания грибов, и довести до кипения. Затем

Рис — 2 стакана
Грибы свежие — 550 г
Грибы белые сушеные — 10 г
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Цедра лимона — 1 ст. л.
Сыр пармезан — 50 г
Масло сливочное — 20 г
Масло оливковое — 2 ст. л.
Вода — 1,5 стакана
Бульон куриный —
5 стаканов
Вино белое сухое —
½ стакана
Соль, перец по вкусу



ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

накрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь. Всыпать в сотейник с луком рис и лимонную цедру и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, до прозрачности, после чего постепенно добавить в сотейник бульон, отмеряя стаканом. После каждой порции рис нужно хорошо перемешать, чтобы он впитал бульон, и только после этого влить следующую порцию. Готовить 25—30 минут. Свежие грибы разрезать пополам или ломтиками и обжарить на растительном масле в течение 5 минут, за 1 минуту до готовности добавить сушеные грибы. Затем перемешать рис с грибами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, посыпать тертым пармезаном и немедленно подать на стол, украсив по желанию.



ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

(6 порций, 1 час 20 минут)

Курицу вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками одинакового размера и обжарить на сковороде без масла в течение 15 минут, постоянно переворачивая. С помидоров срезать кожицу. Мякоть нарезать небольшими кусочками, добавить к курице, уменьшить огонь и готовить 10 минут. Очистить лук и нарезать тонкими полукольцами. Отдельно обжарить в сливочном масле до золотистого цвета лук и добавить к курице с помидорами. Накрыть крышкой и тушить 30 минут. Добавить измельченную зелень, острый перец, чеснок. Заправить блюдо солью и специями, перемешать и тушить еще 7 минут. Подать очень горячим, украсив по желанию.

Курица — 1 шт.
(1,2—1,5 кг)
Лук репчатый — 4 шт.
Помидоры — 4 шт.
Перец красный острый — 1 шт.
Чеснок — 3—4 зубчика
Кинза — 1 пучок
Базилик — 1 пучок
Хмели-сунели — 1 ст. л.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Соль по вкусу

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(4 порции, 1 час)

Чернослив промыть и залить кипятком на 5 минут. Ребра вымыть и нарезать порционными кусками. В мясе возле косточки сделать надрезы, в которые положить и закрепить зубочистками чернослив. Мясо посолить, поперчить и посыпать специями. Лук нарезать полукольцами, выложить в форму и полить винным уксусом. Сверху выложить ребрышки и запекать в духовке, нагретой до 180 °С, в течение 40—50 минут. Подать, украсив зеленью.

Ребрышки свиные — 1 кг
Чернослив — 8 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Уксус винный — 4 ст. л.
Соль, перец, специи по вкусу
Зелень для украшения



РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ

(2 порции, 30 минут)

Рис выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения на сильном огне, уменьшить его, накрыть крышкой и варить 10—15 минут. Помидоры вымыть и нарезать мелкими кубиками. Чеснок натереть на мелкой терке. Выложить помидоры и чеснок на сковороду, посолить, поперчить и обжарить, помешивая, в течение 3—5 минут. Затем влить белое вино, перемешать. Выложить к помидорам нарезанные морепродукты, перемешать, посыпать паприкой и тушить на среднем огне 10 минут. Готовый рис выложить в сковороду к морепродуктам, перемешать, накрыть крышкой, выключить огонь и дать постоять 2—3 минуты.

Рис — 1 стакан
Морепродукты (креветки, кальмары) — 300 г
Помидоры — 2 шт.
Вода — 2 стакана
Вино белое сухое — 50 мл
Чеснок — 2—3 зубчика
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль, перец, паприка по вкусу

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ**(5 порций, 35 минут)**

Хлеб замочить в молоке. Рыбное филе пропустить через мясорубку два раза, смешать с отжатым хлебом, добавить соль, перец, яйцо и перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить на сковороде в раскаленном масле до готовности с двух сторон.

Рыба — 500 г**Яйцо** — 1 шт.**Хлеб белый черствый** —
2 ломтика**Сухари панировочные** —
3 ст. л.**Масло растительное** —
2 ст. л.**Молоко** — ½ стакана**Соль, перец по вкусу****ПЛОВ С КУРИЦЕЙ****(4 порции, 1,5 часа)**

Морковь вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. В кастрюлю выложить морковь и обжарить ее в растительном масле в течение 5—7 минут на среднем огне. Куриное филе нарезать крупными кубиками, выложить к моркови, посолить, добавить специи, перемешать и обжарить в течение 3—5 минут. Налить воду и тушить на слабом огне под крышкой 15—20 минут до готовности курицы.

Промыть рис в холодной воде и аккуратно выложить поверх курицы, не перемешивая, посолить, накрыть крышкой и тушить, пока рис не впитает воду.

Затем сделать в рисе до самого дна несколько отверстий для выхода пара. В нескольких местах воткнуть в плов зубчики чеснока, снова накрыть крышкой и готовить еще 10—15 минут.

Перед подачей на стол плов перемешать.

Куриное филе — 1 кг**Рис** — 2 стакана**Морковь** — 4—5 шт.**Чеснок** — 6 зубчиков**Вода** — 4 стакана**Масло растительное** —
100 мл**Приправа для плова,**
соль по вкусу**РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ**

МОРСКОЙ ОКУНЬ В БЕЛОМ ВИНЕ

(5 порций, 40 минут)

Очищенную и промытую рыбу разделить на филе. Лук нашинковать. В морковь воткнуть гвоздику. Вино вскипятить под крышкой с добавлением воды, посолить, добавить лук, морковь, лавровый лист, чеснок, перец. Выложить в кипящий отвар рыбное филе и варить на слабом огне около 20 минут. В это время в растопленное масло положить зелень, специи, соль и перец по вкусу. Готовую рыбу выложить на блюдо. Масло с зеленью влить в соусницу и подать отдельно.

Морской окунь — 1 кг
Морковь — 1 шт.
Масло сливочное — 50 г
Лук репчатый — 1 шт.
Гвоздика — 3 шт.
Лавровый лист — 1 шт.
Зелень петрушки рубленая — 2 ст. л.
Эстрагон рубленый — 2 ст. л.
Вино белое сухое — 1 стакан
Вода — 1 стакан
Сок лимона — 2 ст. л.
Соль, перец, чеснок по вкусу

СУДАК С ШАМПИНЬОНАМИ

(4 порции, 1 час)

Лук, морковь и корень петрушки нарезать, залить горячей водой и варить 15—20 минут. Полученный отвар процедить. Судака очистить, вымыть и нарезать порционными кусками. Затем залить процеженным овощным отваром, добавить лавровый лист и перец горошком и варить до готовности. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать пластинами. После этого припустить их с лимонной кислотой, добавить обжаренную в масле муку, перец, влить бульон, в котором варился судак, и вскипятить. Картофель очистить и отварить до готовности. Подать судака с отварным картофелем и шампиньонами, посыпав зеленью петрушки.

Судак — 800 г
Шампиньоны — 200 г
Картофель — 8 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Корень петрушки — ½ шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Мука — 1 ст. л.
Лавровый лист — 2 шт.
Перец черный горошком — 2 шт.
Кислота лимонная — ½ ч. л.
Зелень петрушки рубленая — 1 ст. л.

СУДАК С ШАМПИНЬОНАМИ

СПАГЕТТИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

(6 порций, 50 минут)

Помидоры вымыть, разрезать пополам, положить срезом вниз на смазанный оливковым маслом противень, запечь, остудить, очистить от кожицы и дать стечь соку. Спагетти отварить, откинуть на дуршлаг, перемешать с помидорами, смешать со шпинатно-креветочным соусом и посыпать нарезанным пластинками сыром.

Соус: Миндаль обжарить на сковороде без добавления масла. Чеснок нарезать кружочками и вместе с креветками обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. С базилика оборвать листики. Все крупно нарубить. Миндаль, чеснок, шпинат, базилик измельчить в блендере, добавив остатки масла, соль и перец.

Спагетти — 400 г
Помидоры — 1 кг
Сыр пармезан тертый — 30 г
Масло растительное —
2 ст. л.

ДЛЯ СОУСА:

Миндаль очищенный — 30 г
Креветки — 250 г
Шпинат — 100 г
Чеснок — 3 зубчика
Масло оливковое — 3 ст. л.
Базилик — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

ПЛОВ ПО-ТАДЖИКСКИ

(8 порций, 45 минут)

Лук (1 шт.) нарезать кольцами. Зачищенную баранью косточку обжарить в сильно разогретом жире. Все вынуть и положить в сковороду нарезанную кусочками баранину и измельченный лук. Жарить до образования румяной корочки. Затем добавить нашинкованную морковь, соль, перец, барбарис и жарить еще около 10 минут. Положить промытый, предварительно замоченный рис, залить все водой и варить до готовности.

Баранина
с косточкой — 400 г
Рис — 2 стакана
Жир — 200 г
Морковь — 6 шт.
Лук репчатый — 3—4 шт.
Зелень — 1 пучок
Барбарис — ½ ч. л.
Вода — 4 стакана
Соль, перец по вкусу

СПАГЕТТИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

(2 порции, 1 час)

Сыр натереть на терке. Зелень мелко нарубить. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить йогурт, оставив немного для смазывания окорочков, соль и перец. Аккуратно извлечь из окорочков косточку, наполнить их сырной смесью и скрепить деревянной шпажкой. Выложить подготовленные окорочка в форму для выпекания, смазать йогуртом и запекать в духовке в течение 30—40 минут. Подать с помидорами и зеленью.

Куриные окорочка — 2 шт.
Сыр — 100 г
Ветчина — 100 г
Йогурт натуральный — 125 г
Помидоры черри — 4 шт.
Зелень укропа и петрушки — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

МОЛОДАЯ КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ БАРАНИНОЙ, В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

(6 порций, 1 час)

Капусту вымыть. В широкой кастрюле вскипятить воду, подсолить и опустить в нее по очереди кочаны капусты на 3 минуты каждый. Выложить капусту на полотенце кочерыжкой вверх и дать стечь воде. Затем осторожно отжать капустные листья от середины к краю. Плотно сжатые листья в середине кочана оставить как есть. Уложить между капустными листьями фарш и придать капусте форму кочана. Взбить яйца, смазать капусту со всех сторон и посыпать панировочными сухарями, смешанными с небольшим количеством соли. Нагреть духовку до 180 °С, каждый кочан капусты завернуть в фольгу,

Капуста молодая — 2 шт.
Яйца — 2 шт.
Сухари панировочные —
1 стакан
Соль по вкусу

ДЛЯ ФАРША:

Баранина — 800 г
Сало — 100 г
Лук репчатый — 2 шт.
Чеснок — 2—3 зубчика
Хлеб белый — ½ шт.
Молоко — 250 мл
Зелень петрушки рубленая — ½ стакана
Зелень мяты рубленая —
¼ стакана
Зелень розмарина рубленая — ¼ стакана
Соль, перец по вкусу

ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ



ТРЕСКА С БАКЛАЖАНАМИ

положить в огнеупорную форму и запекать 40 минут. За 7 минут до готовности вынуть форму из духовки, сделать в фольге небольшой разрез и слить выделившийся сок. После этого снять фольгу и поставить форму в духовку, чтобы капуста подрумянилась. Подать с приготовленным соусом.

Фарш: Баранину вымыть и пропустить через мясорубку вместе с салом. С хлеба срезать корочки, мякиш замочить в молоке. Зелень мелко нарубить. Лук и чеснок мелко нарезать. Хлеб отжать, смешать с мясным фаршем, зеленью, луком и чесноком, посолить и поперчить.

Соус: Фундук бланшировать в течение 3 минут в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг и снять кожицу. Размолоть орехи в ступке или блендере. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень вымыть и нашинковать. Нагреть в сотейнике растительное масло, добавить лук и готовить 4 минуты. Положить петрушку и готовить еще 2 минуты. Тонкой струйкой влить в сотейник воду, размешать и уменьшить огонь. Добавить мяту и цедру лимона. Готовить 3 минуты. Положить в соус орехи, ореховое масло и сок лимона, посолить и поперчить по вкусу. Продолжать готовить без крышки 10 минут. Затем снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться несколько минут.

ДЛЯ СОУСА:

Лук репчатый — 1 шт.
Зелень петрушки — 2 пучка
Веточки мяты — 2 шт.
Фундук — 1½ стакана
Цедра лимона тертая — 2 ч. л.
Вода — ½ стакана
Сок лимона — 1 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Масло ореховое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

**ТРЕСКА С БАКЛАЖАНАМИ**

(4 порции, 1 час 20 минут)

Баклажан нарезать мелкими кубиками. Колбасу нарезать кружочками. Чеснок измельчить. Перец нарезать полосками.

Филе трески — 4 шт. (по 200 г)
Баклажан — 1 шт.
Колбаса копченая — 150 г
Масло оливковое — 4 ст. л.
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика



ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ
СОУСЕ С МАКАРОНАМИ

С помидоров снять кожицу, очистить от семян и крупно нарезать. Разрезать каждый кусок трески по горизонтали. В образовавшиеся «кармашки» положить колбасу, обжарить в масле и отложить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле на слабом огне в течение 7 минут. Добавить чеснок, баклажаны и сладкий перец и тушить 4 минуты. Затем положить помидоры, влить вино и тушить 20 минут до мягкости. Посолить, поперчить, положить рыбу к овощам и готовить еще 10 минут. Подать на стол, посыпав зеленью.

Перец сладкий — 1 шт.
Помидоры — 2 шт.
Зелень петрушки — 1 пучок
Вино белое сухое — ½ стакана
Соль, перец по вкусу

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С МАКАРОНАМИ

(4 порции, 50 минут)

Отварить макароны, смешать с приготовленным томатным соусом и разложить с тефтелями в тарелки. Сверху выложить ломтики пармезана.

Соус: Лук и чеснок мелко нарезать и спассеровать в 2 ст. л. масла. Добавить измельченные вместе с соком томаты, соль и перец и тушить, сняв крышку, 30 минут.

Тефтели: Фарш смешать с панировочными сухарями, яйцом, рубленой зеленью, солью и перцем. Влажными руками сформовать тефтели и обжарить в масле.

Макароны — 400 г
Сыр пармезан — 50 г

ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ:

Фарш мясной — 400 г
Сухари панировочные — 2 ст. л.
Яйцо — 1 шт.
Масло оливковое — 4 ст. л.
Зелень — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

Лук репчатый — 2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст. л.
Томаты консервированные — 1 банка
Соль, перец по вкусу

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Еда имеет огромное значение в нашей жизни. Это не просто физиологическая потребность, но и ни с чем не сравнимое удовольствие. А чтобы приготовление пищи не превратилось в рутину, нужно получать удовольствие не только от употребления пищи, но и от ее приготовления. Готовьте с хорошим настроением, вкладывая в этот процесс всю свою душу, иными словами — готовьте с любовью. Наша книга вам непременно в этом поможет.

Порадуйте себя и свою семью вкусными и полезными блюдами и будьте здоровы!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Солянка грибная.....	43
САЛАТЫ.....	5	Окрошка	45
Летний салат с тунцом, помидорами и базиликом	5	Суп из баранины с рисом	45
Овощной салат с куриной грудкой	5	Рассольник с морской капустой	45
Салат из квашеной капусты с маринованными грибами	7	Суп с домашними пельменями	47
Грибной салат с апельсинами и пикантной заправкой	7	Суп-пюре из сладкого перца	49
Винегрет с морской капустой	9	Суп с фасолью	49
Салат из авокадо с креветками	9	Суп с помидорами и сладким перцем	51
Салат из груш с творогом	9	Сливочный суп с курицей	51
Салат из курицы с черносливом	11	Суп с чечевицей	53
Салат греческий	11	Суп-гуляш	53
Овощной салат с помидорами черри и творогом	11	Суп с сыром и цветной капустой	55
Салат из спаржи с ананасом	13	Сырный суп с морепродуктами	55
Салат из кабачков по-румынски	13	Суп с галушками	57
Салат из кальмаров с огурцами	15	Суп харчо	57
Салат из фасоли	15	Сырный суп с гренками	59
Салат из яиц	17	Уха	59
Салат из курицы с корейской морковью	17	Кулеш	61
Салат из морепродуктов с овощами	19	ВТОРЫЕ БЛЮДА	63
Салат из кальмаров с плавленым сыром	19	Картофель с беконом	63
Салат овощной с тунцом	21	Говядина со шпинатом	63
Салат из капусты «Весеннее утро»	21	Колбаска домашняя свиная	65
Салат из дайкона с говядиной	23	Говядина, тушенная в пиве	65
Салат с кукурузой и грибами	23	Печенка, тушенная с грибами	67
Салат с авокадо, красным луком и сыром фета	25	Голубцы	67
Салат из копченой курицы с фасолью	25	Помидоры, фаршированные рисом и овощами	69
Сельдь под «шубой»	25	Поджарка из индейки с овощами и яблоками	71
Салат с грейпфрутом и моцареллой	27	Гуляш из свинины	71
Салат из моцареллы	27	Рататуй	73
Салат с курицей и грибами	29	Жаркое из свинины с капустой	73
Салат рыбный с морковью	29	Кускус с говядиной и овощами	75
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	31	Кабачки, фаршированные овощами, грибами и рисом	77
Борщ украинский	31	Ризотто с белыми грибами	77
Борщ с грибами, килькой и фасолью	31	Чахохбили из курицы	79
Гречневый суп	33	Свинные ребрышки с черносливом	81
Картофельно-сырный суп	33	Ризотто с морепродуктами	81
Гронингенский горчичный суп	35	Рыбные котлеты	83
Гороховый суп с копченостями	35	Плов с курицей	83
Оригинальный суп из красной рыбы	37	Морской окунь в белом вине	85
Капустняк запорожский	37	Судак с шампиньонами	85
Свекольник	39	Спагетти с морепродуктами	87
Солянка рыбная	39	Плов по-таджикски	87
Спаржевый крем-суп с креветками	41	Окорочка куриные фаршированные	89
Картофельный суп с корейкой	41	Молодая капуста, фаршированная бараниной, в ореховом соусе	89
Французский суп	43	Треска с баклажанами	91
		Тефтели в томатном соусе с макаронами	93
		ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94