

top 1000

САМЫЕ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ  
КУЛИНАРИИ

# Экспресс- КУЛИНАРИЯ

Элга Боровская

для всех без  
исключения



УДК 641/642  
ББК 36.99  
Б 83

Оформление *Натальи Кудря*

**Боровская Э.**  
Б 83 Экспресс-кулинария для всех без исключения / Элга Боровская. — М.: Эксмо, 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-699-26264-9

Название этой книги говорит само за себя — она адресуется всем без исключения, в том числе и мужчинам. Каждый найдет здесь кулинарные рецепты, приемлемые для своего образа жизни и питания. Ведь не секрет, что в своих гастрономических пристрастиях люди делятся на две диаметрально противоположные категории: ту, для которой пища является лишь способом поддержания жизнедеятельности организма, и ту, которую по праву можно назвать настоящими гурманами.

По этой причине в данную книгу вошли как самые простые рецепты приготовления блюд, не требующих особой фантазии, особых продуктов и большого количества времени, так и оригинальные рецепты с удивительными вкусовыми сочетаниями продуктов.

**Ищите свои рецепты, дерзайте и получайте неизменяемое удовольствие от пищи, приготовленной своими руками!**

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-26264-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

Название этой книги говорит само за себя — она адресуется исключительно мужчинам, каждый из которых найдет здесь кулинарные рецепты, приемлемые для своего образа жизни и питания. Ведь не секрет, что в своих гастрономических пристрастиях мужчины делятся на две диаметрально противоположные категории: те, для которых пища является лишь способом поддержания жизнедеятельности организма и те, которых по праву можно назвать настоящими гурманами. По этой причине данная книга содержит как самые простые рецепты приготовления блюд, не требующих особой фантазии, особых продуктов и большого количества времени, так и оригинальные рецепты с удивительными вкусовыми сочетаниями продуктов.

ИЩИТЕ СВОИ РЕЦЕПТЫ, ДЕРЗАЙТЕ И ПОЛУЧАЙТЕ НЕИЗМЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ СВОИМИ РУКАМИ!

# Глава 1







## Приятные кулинарные новости для мужчин: блюда из готовых мясных продуктов

---

### СЫТНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ

---



#### Запеканка из консервированной говядины





-  1 банка мясных консервов (говядина)
-  1 репчатая луковица средней величины
-  2 ст. ложки маргарина
-  0,5 кг помидоров (можно взять замороженные помидоры)
-  50 г тертого сыра
-  соль, красный молотый перец, черный молотый перец — по вкусу

Говядину порезать мелкими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на маргарине. На сковороду, в которой жарился лук, сложить говядину и немного потушить. Переложить в жароупорную посуду. Помидоры нарезать ломтиками, сложить поверх мяса. Посыпать солью, черным и красным перцем. Сверху положить тертый сыр и запечь в духовке.

---







#### Мясные консервы в тесте

-  1 банка мясных консервов «Завтрак туриста»
-  3 яйца

-  5 ст. ложек муки
-  1 ст. ложка молока
-  3 ст. ложки соевого масла
-  соль, тертый мускатный орех, зелень петрушки — по вкусу

Консервированное мясо нарезать ломтиками. Из яиц, муки и молока приготовить достаточно густое тесто, заправить солью и тертым мускатным орехом, перемешать с нарезанной зеленью петрушки. Каждый ломтик консервов обмакнуть в тесто, аккуратно вынуть ложкой, быстро переложить на сковороду и обжарить на хорошо разогретом жире. Подавать с зеленым салатом или салатом из свежих огурцов.

## Мясные консервы с овощами

-  1 банка тушеной говядины
-  2 большие репчатые луковицы
-  4 сладких болгарских перца
-  2 помидора (или 1 ст. ложка с горкой томатной пасты)
-  2 ст. ложки смальца
-  черный молотый перец, приправа «Вегета» — по вкусу

Лук нарезать кубиками, обжарить на смальце. Перец очистить от семян, нарезать брусочками, положить в лук и тушить в течение 10 мин. Когда перец станет мягким, прибавить порезанные на четвертинки помидоры и мясные консервы. Жарить в течение 15 мин,








### На заметку

Если помидоры начинают портиться, из них можно приготовить томатный суп или томатный соус.

пока соус не загустеет. Заправить приправой и перцем. Подавать с макаронами, клецками или кашей.

---









## Гуляш из мясных консервов

-  1 банка консервированной говядины
-  2 большие репчатые луковицы
-  2 ст. ложки маргарина
-  0,5 стакана бульона из бульонных кубиков
-  грибной соус из пакета, соль, черный молотый перец — по вкусу
-  сок половины лимона
-  зелень петрушки

Консервы порезать на кусочки. На маргарине обжарить нарезанный кубиками лук, добавить консервы, залить бульоном и потушить в течение 10 мин. Приготовить согласно указанному на пакете рецепту грибной соус и залить им консервы. Заправить солью, перцем и лимонным соком. Подавать с макаронами или рисом.

---

## Мясные консервы с макаронами

-  1 банка любых мясных консервов
-  250 г макарон
-  2 репчатые луковицы средней величины
-  2 дольки чеснока
-  2 ст. ложки маргарина
-  2 ст. ложки томатной пасты
-  2 ч. ложки приправы «Вегета»
-  50 г тертого сыра

- 👨‍🍳 соль, черный и красный молотый перец,  
зелень петрушки — по вкусу

Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды. Лук порезать мелкими кубиками, поджарить на масле, добавить томатную пасту и растертый с солью чеснок. Посолить и поперчить. Консервированное мясо порезать, выложить в соус, накрыть крышкой и тушить в течение 10 мин, пока соус не загустеет. Макароны отцедить через сито, выложить на блюдо, сверху уложить мясо, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Запеканка «Ужин цыгана»









- 👨‍🍳 1 банка тушеной говядины  
👨‍🍳 2 большие репчатые луковицы  
👨‍🍳 2 дольки чеснока  
👨‍🍳 50 г копченой грудинки или смальца  
👨‍🍳 2 стебля лука-порей  
👨‍🍳 50 г колбасы  
👨‍🍳 2 яйца  
👨‍🍳 50 г острого тертого сыра  
👨‍🍳 соль, черный молотый перец — по вкусу



Грудинку порезать кубиками, растопить. Лук нарезать мелкими кубиками. Лук-порей очистить, нарезать тонкими полосками, дольки чеснока растереть с солью. Колбасу порезать ломтиками. Мясо, лук-порей, чеснок и колбасу смешать с луком, сложить в жаропрочную посуду, посолить и поперчить. Яйца размешать с сыром, взбить, залить мясо, поставить в духовку и запекать, пока не подрумянится.

---









## Бефстроганов из консервов

-  1 банка мясных говяжьих консервов
-  200 г шампиньонов
-  2 ст. ложки маргарина
-  1 репчатая луковица средней величины
-  1 стакан сметаны
-  1 ч. ложка муки
-  сок половины лимона
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на маргарине. Добавить очищенные, промытые и мелко нарезанные грибы, жарить на небольшом огне, пока соус не выпарится. На сковороду выложить консервы и тушить все вместе еще 10 мин. Сметану размешать с мукой и лимонным соком, залить этой смесью мясо. Заправить солью, перцем и несколько минут выдержать на огне.

---

## Говядина в собственном соку со шпинатом






-  1 банка мясных говяжьих консервов в собственном соку
-  1 репчатая луковица средней величины
-  1 ст. ложка маргарина
-  1 упаковка замороженного шпината
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 ч. ложка муки
-  3 ст. ложки молока
-  соль, черный молотый перец,  
тертый мускатный орех — по вкусу



Шпинат разморозить в кастрюле на небольшом огне, прибавить масло. Муку размешать с молоком и загустить ею шпинат, добавить соль, перцем и тертым мускатным орехом. Консервированную говядину порезать, выложить в шпинат и подогреть. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Говядину со шпинатом выложить на блюдо, сверху посыпать жареным луком.



## СЫТНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГОТОВЫХ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ





### Ветчина, жаренная с помидорами

-  500 г ветчины
-  400 г помидоров
-  1 ч. ложка лимонного сока
-  3 ст. ложки растительного масла
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле на разогретой сковороде. Одновременно обжарить помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, посоленные и посыпанные перцем. Помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на сковороде; в последний момент добавить 1 ч. ложку лимонного сока или разведенную лимонную кислоту.









### Плов с сосисками

-  1,5 стакана риса
-  400 г сосисок

-  1 банка консервированного горошка
-  1 репчатая луковица
-  2 ст. ложки маргарина
-  приправа «Вегета», соль, черный молотый перец, зелень петрушки — по вкусу








В большой кастрюле вскипятить воду, всыпать промытый рис и варить 20 мин. Лук и сосиски порезать небольшими кубиками, обжарить. Горошек отцедить через сито. Рис отцедить и перемешать с горошком и сосисками. Заправить приправой «Вегета» и перцем. Выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

## Гуляш из колбасы

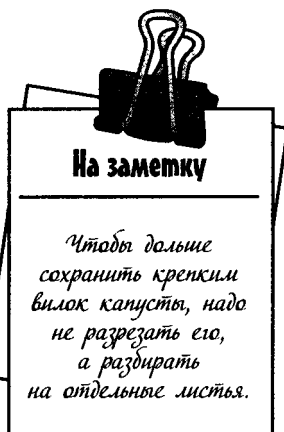
-  300 г вареной колбасы (без жира)
-  200 г шампиньонов
-  100 г копченой грудинки
-  2 большие репчатые луковицы
-  1 ст. ложка томатной пасты
-  0,5 стакана бульона из говяжьих бульонных кубиков
-  1,5 стакана сметаны
-  соль, красный молотый перец, зелень петрушки — по вкусу

Грудинку порезать кубиками и растопить. Лук порезать мелкими кубиками и обжарить с грудинкой. Грибы очистить, вымыть, порезать ломтиками, колбасу порезать достаточно крупными пластинками. Колбасу и грибы перемешать с луком и тушить все вместе около 10 мин, подливая бульон. Заправить солью и молотым красным перцем. Перемешать со сметаной. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.









## Сосиски с капустой

-  1 небольшой кочан капусты (лучше савойской)
-  8 шт. сосисок
-  4 крупные картофелины
-  2 ст. ложки смальца или маргарина
-  1 ст. ложка муки
-  1 долька чеснока
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Капусту нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель, варить 15 мин. Муку слегка обжарить на смальце, развести бульоном и влить в капусту, прибавив соль, перец и чеснок. Сосиски нарезать на небольшие кусочки, сложить в капусту и немного прокипятить.



## Сосиски в томатном соусе







-  6 шт. сосисок
-  100 г томата-пюре
-  0,5 ст. ложки муки
-  1 небольшая морковь
-  1 головка репчатого лука
-  1 ст. ложка масла
-  1 ст. ложка соевого соуса
-  петрушка, соль — по вкусу



Сварить сосиски. Для приготовления томатного соуса коренья и лук очистить от кожицы, тонко нарезать и поджарить на масле с последующим добавлением муки. Затем добавить томат-пюре, хорошо размешать, влить стакан горячего мясного бульона, поставить посуду со смесью на слабый огонь. В кипяченый соус всыпать соль по вкусу, влить соевый соус, положить кусочек масла и снова все перемешать ложкой. Соус процедить через сито и полить им горячие сосиски, предварительно выложенные на тарелку.

---



## Гуляш из колбасы со сладким перцем





-  8 стручков сладкого болгарского перца
-  250 г вареной колбасы
-  2 небольшие репчатые луковицы
-  3 ст. ложки растительного масла
-  2 ст. ложки томатной пасты
-  соль, черный молотый перец, зеленый лук — по вкусу

Стручки перца вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Колбасу порезать ломтиками. В низкой и широкой кастрюле разогреть растительное масло, обжарить колбасу с луком, добавить перец и томатную пасту, заправить солью и черным молотым перцем, тушить 10 мин. Посыпать нарезанным зеленым луком.

---

## Запеканка из колбасы и капусты кольраби








-  8 шт. капусты кольраби
-  200 г колбасы

-  1 пакет грибного соуса в порошке
-  2 ст. ложки панировочных сухарей
-  1 ч. ложка сливочного масла
-  зелень петрушки

Капусту кольраби очистить от кожуры, вымыть и натереть на крупной терке, перемешать с нарезанной зеленью петрушки. Колбасу нарезать соломкой. Согласно рецепту, указанному на упаковке, приготовить соус из порошка. Жароупорную посуду смазать жиром, уложить в нее слоями колбасу и капусту, залить грибным соусом, сверху посыпать сухарями, положить кусочек масла и запечь в духовке.







---

## Колбаса, зажаренная с овощами

-  400 г вареной колбасы
-  4 крупных помидора
-  4 стручка сладкого болгарского перца
-  2 репчатые луковицы средней величины
-  2 ст. ложки смальца или растительного масла
-  0,25 ч. ложки молотого острого перца Чили
-  соль, черный молотый перец, приправа «Вегета» — по вкусу






Очищенный лук обжарить на смальце или растительном масле до золотистого цвета. Колбасу порезать пластинками и обжарить вместе с луком. Стручки перца вымыть, удалить семена, порезать брусочками, добавить в колбасу и жарить на достаточно сильном огне 10 мин. Когда перец станет мягким, добавить помидоры. Заправить солью, черным молотым перцем, приправой и по желанию — острым перцем Чили. При необходимости подлить воду и довести до готовности. Подавать с отварным рисом или тостами.

## Ветчина, зажаренная с помидорами и горчицей

-  50—60 г ветчины
-  1 ч. ложка горчицы
-  1 ст. ложка растительного масла
-  2—3 помидора
-  веточка зелени петрушки
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, каждый ломтик слегка смазать горчицей с одной стороны и уложить этой стороной на сковороду с жиром. Затем ломтики перевернуть и обжарить другую сторону. Отдельно обжарить на масле помидоры. Для этого их предварительно обмыть, разрезать на две части, посолить и слегка посыпать перцем. Обжаренные помидоры положить на готовые ломтики ветчины, посыпать сверху мелко рубленной зеленью петрушки и в таком виде подать к столу.

## Пицца «Клуб холостяков»





-  200 г готового замороженного песочного теста
-  200 г сосисок
-  50 г копченой грудинки
-  2 ст. ложки тертого сыра
-  1 ст. ложка томатной пасты

Нагреть духовку. Тесто вынуть из холодильника, раскатать, тонким слоем теста выложить круглую форму, сделать довольно высокие бортики. Слегка подпечь в духовке. Сосиски разрезать вдоль, а затем на небольшие кусочки, обжарить вместе с порезанной на

кубики грудинкой. Тесто вынуть из духовки, смазать томатной пастой, сверху положить сосиски, зажаренные с грудинкой, сбрызнуть вытопившимся смальцем, посыпать тертым сыром, запекать в духовке 10—15 мин.

---






## Сосиски, запеченные в тесте

-  500 г сосисок
-  1 упаковка готового дрожжевого теста
-  1 яйцо
-  жир для смазывания противня

Дрожжевое тесто разделить на кусочки, сформовать из него шарики, а затем раскатать в длинные лепешки, после чего сделать в центре четыре-пять поперечных прорезов и завернуть сосиски. Положить изделия на смазанный жиром противень, смазать яйцом и поставить запекать. После выпечки поверхность смазать жиром. Так же можно приготовить сардельки.

---

## Сардельки с картофелем и зеленым луком







-  1—2 сардельки
-  3—4 шт. картофеля
-  1 ст. ложка любого жира
-  1 пучок мелко нарезанного зеленого лука
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Сардельки положить в горячую воду, добавить щепотку соли и поставить на огонь. Довести воду до кипения и через 2 мин вынуть

сардельки шумовкой или ложкой. Отдельно, в другой посуде с подсоленной водой, сварить очищенный картофель, выложить его на блюдо, полить растопленным маслом или салом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подать на стол в горячем виде вместе с сардельками.

---







## Пудинг картофельный с ветчиной

-  6—7 шт. картофеля
-  200 г ветчины
-  5—7 ст. ложек сливочного масла
-  6 яиц
-  60 г тертого сыра
-  соль — по вкусу



Картофель отварить и протереть через сито. Сливочное масло растереть добела и вбить в него яйца. Ветчину мелко нарезать, перемешать с растертым маслом и картофелем, посолить, положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу. Готовый пудинг посыпать тертым сыром и сбрызнуть горячим маслом.

---

## Рулет домашний с колбасой








-  400 г смешанного мясного фарша
-  250 г «Любительской» или «Докторской» колбасы
-  50 г черствой булки
-  50 г репчатого лука
-  1 яйцо
-  50 г сухарей



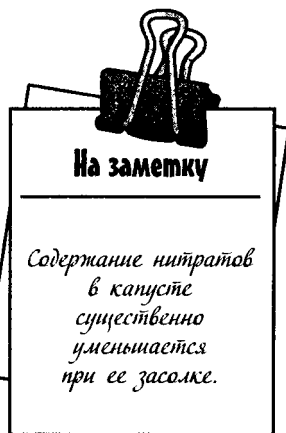
-  30 г жира
-  соль, перец — по вкусу

Фарш смешать с булкой, размоченной в молоке, прибавить соль, перец, яйцо и поджаренный лук, сформовать эту смесь на доске в виде прямоугольника. С колбасы снять шкурку, положить ее на фарш, завернуть в виде рулета, чтобы колбаса оказалась в середине. Обвалять рулет в сухарях, выложить на противень, сбрызнуть жиром и поставить в горячую духовку на 40—50 мин. Выпекать, слегка поливая водой или жиром. Готовый рулет нарезать кружочками, подать с картофелем и салатом из овощей.

## Капуста кольраби, фаршированная колбасой

-  4 шт. капусты кольраби
-  300 г кровяной колбасы
-  100 г шпика
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  1 репчатая луковица
-  1 ст. ложка сметаны
-  соль, зелень — по вкусу






Кольраби очистить, залить горячей водой, добавить масло и поставить тушить. Когда кольраби станет мягкой, вынуть ее из воды, охладить, удалить сердцевину, наполнить мелко нарезанными кусочками колбасы и шпика. Фаршированную кольраби положить в огнеупорную стеклянную форму, переложить ломтиками шпика и запечь в духовке.



*Приготовление соуса:* для соуса используют жидкость, в которой тушилась кольраби, с добавлением обжаренного лука, сметаны и мелко нарезанной зелени. Вместо колбасы для начинки можно использовать прокрученное через мясорубку мясо, смешанное со сваренной ячневой (рисовой или пшеничной) кашей.

---







## Колбасная отбивная за 5 минут

-  500 г «Любительской» колбасы
-  1 яйцо
-  25 г муки
-  20 г сухарей
-  30 г жира

Колбасу нарезать ломтиками, запанировать в муке, яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон на жире. Подавать с овощным салатом или тушеной капустой.

---









## Пицца с сельдью, сыром и ветчиной

-  200 г ржаного черствого хлеба
-  200 г сыра
-  30 г томатной пасты
-  20 г филе сельди
-  100 г ветчины
-  40 г растительного масла

Четыре ломтика хлеба полить маслом, смазать томатной пастой и поставить в духовку на 2—3 мин. Затем на хлеб уложить ломтики

ветчины, сельди, сыра, полить маслом и еще раз поставить в духовку до полного запекания. Готовое блюдо подать горячим.





## Сосиски, запеченные в картофельном пюре

-  8 шт. картофеля
-  8 сосисок
-  0,5 стакана манной крупы
-  2 яйца
-  1 стакан муки
-  50 г тертого сыра
-  50 г сливочного масла
-  соль — по вкусу



Горячий картофель, сваренный «в мундире», тщательно протереть, добавить манную крупу, муку, соль и хорошо перемешать. Картофельное тесто раскатать, нарезать в виде прямоугольников (по длине и ширине сосисок). С сосисок снять пленку, разложить на прямоугольники, защипать края со всех сторон и положить на смазанный маслом противень. Яйцо перемешать с растопленным, но не горячим маслом, смазать тесто, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовом шкафу.





## Сосиски «в мундире» с сырной начинкой

-  8 шт. сосисок
-  4 ломтика сыра
-  8 длинных ломтиков копченой корейки
-  паприка, приправа «Вегета», зелень петрушки — по вкусу

Середину сосисок надрезать вдоль, не доводя разрез до конца, начинить полоской сыра, завернуть в ломтик копченой корейки, слегка посыпать приправой «Вегета» и обжарить на сковороде без жира на маленьком огне или в чудо-печке. Перед подачей на стол посыпать паприкой и зеленью петрушки.

---






## Сосиски с картофельным пюре




-  500 г сосисок
-  500 г картофеля
-  1 ст. ложка масла (для картофельного пюре)
-  0,5 стакана молока (для картофельного пюре)

Сосиски положить в горячую подсоленную воду, поставить на огонь и довести до кипения; через 5—10 мин после этого вынуть сосиски из кастрюли и уложить на блюдо. На гарнир подать картофельное пюре или тушеную капусту. Сосиски можно подать к столу и натуральные (отварные — без гарнира), а также в обжаренном виде. В этом случае сосиски, прогретые в воде, нужно положить на сковороду и слегка обжарить на масле. На блюдо выложить горкой гарнир, а сверху уложить горячие сосиски.

---









## Запеканка «Фокус холостяка»

-  500 г ливерной колбасы
-  2 репчатые луковицы
-  2 яйца
-  1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки
-  200 г черствого белого хлеба

-  1 стакан молока
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  соль, мускатный орех, майоран — по вкусу

С белого хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками, замочить в молоке. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в жире, добавить ливер или ливерную колбасу, соль, мускатный орех или майоран. Все быстро разогреть. В смазанную жиром форму положить слой размоченного белого хлеба, слой ливерной колбасы, сверху — снова слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Подавать с овощными салатами.

## Колбасные дольки в тесте

-  400 г вареной колбасы
-  200 г муки
-  2 яйца
-  100 мл воды
-  75 г сливочного масла для жаренья
-  50 г растительного масла
-  20 г сахара
-  соль — по вкусу








Желтки растереть с сахаром, растительным маслом и водой, перемешать со взбитыми белками и мукой, посолить по вкусу. Колбасу разрезать вдоль пополам, а затем нарезать поперек довольно толстыми кусками. Брать на вилку каждый кусок, обмакивать в тесто, слегка стряхнув, быстро класть на сковороду с растопленным маслом и обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета. К колбасе

подать квашеную капусту с луком и сахаром. Вместо воды для приготовления теста можно использовать молоко.

---








## Огурцы, фаршированные вареной колбасой

-  2 длинных парниковых огурца
-  1 пакет диетического творога
-  1 стручок сладкого болгарского перца
-  50 г вареной колбасы или ветчины
-  соль, черный молотый перец, чабер, укроп, салат — по вкусу

Огурцы вымыть, обсушить, разрезать поперек и вынуть сердцевину. Перец и колбасу нарезать кубиками, перемешать с творогом. Заправить солью, молотым черным перцем и чабером. Ложечкой плотно наполнить подготовленной массой огурец. Фаршированный огурец на 30 мин положить в холодильник. Вынуть огурец из холодильника, нарезать пластинками (кружочками), уложить на листочки салата, посыпать нарезанным укропом.








---

## Перец, фаршированный копченой грудинкой, творогом и корнишонами

-  8 стручков сладкого болгарского перца
-  2 пакета диетического творога
-  100 г варено-копченой грудинки
-  4 огурца (корнишоны)
-  50 г тертого острого сыра
-  2 ст. ложки сметаны
-  соль, черный молотый перец, укроп, салат — по вкусу

Стручки перца разрезать вдоль, очистить от семян. Творог смешать с натертым на терке сыром. Грудинку и огурцы порезать кубиками, соединить с сыром, заправить солью и черным молотым перцем. Подготовленной массой наполнить сладкий перец. Уложить на блюдо на листочки салата и посыпать мелко нарезанным укропом.







## Сосиски в кляре

-  200 г сосисок
-  40 г растительного масла
-  50 г пшеничной муки
-  40 мл молока
-  2 яйца
-  0,5 ч. ложки сахара
-  соль, жир для фритюра










Растворить в молоке соль, сахар, добавить желтки, растертые с маслом, муку и размешать до получения однородной консистенции, соединить со взбитыми белками, перемешать. Сосиски обмакнуть в тесто и обжарить во фритюре.

## Ветчина с яблоками на шампурах

-  400 г ветчины
-  4 яблока (свежие или консервированные)
-  1 репчатая луковица
-  1 стручок сладкого болгарского перца
-  50 г ягодного или фруктового пюре
-  20 г сметаны или растительного масла

Ветчину или колбасу (или то и другое) нарезать крупными кубиками и нанизать на шампуры попеременно с ломтиками яблок, кусочками сладкого перца и кольцами лука. Обжарить шашлычки в электрогриле, периодически смазывая продукты смесью плодового или ягодного пюре со сметаной или растительным маслом.



## Колбасные шашлычки

-  400 г полукопченой колбасы
-  2—3 репчатые луковицы
-  8—10 шт. маринованных грибов
-  20 г пряного соуса
-  20 г яблочного пюре
-  10 г томатного соуса
-  50 мл бульона или воды



С колбасы удалить пленку, нарезать кружочками и нанизать попеременно с кружками лука и маленькими грибами на шампур. Обжарить в электрогриле до образования светло-коричневой корочки, периодически смазывая продукты смесью из соусов, бульона и яблочного пюре.

## Колбасный «шедевр» за 30 секунд

-  500 г колбасы
-  2 ст. ложки растительного масла.







Колбасу (вареную или полукопченую) очистить от оболочки, затем нарезать ломтиками, положить на разогретую сковороду с маслом





и обжарить с обеих сторон. При подаче к столу полить маслом, на котором жарилась колбаса. На гарнир подать тушеную капусту, картофельное пюре или жареный картофель.

---

## Оригинальная колбасная запеканка

-  250 г вареной колбасы
-  5—6 свежих или консервированных помидоров
-  200 г тертого сыра
-  50 г топленого, сливочного или растительного масла
-  50 г томатного соуса или сока
-  зелень — по вкусу




*Для теста:*




-  350 г блинной муки
-  150 мл воды

Приготовить тесто, выложить его тонким слоем в форму или сковороду и выпечь до полуготовности. Затем равномерно смазать выпеченную форму из теста томатной пастой, кетчупом или соком, посыпать рубленой зеленью, сверху разложить тонкие ломтики колбасы и ломтики помидоров, сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром. Запекать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

---

## Колбаса, запеченная с поматами и сыром




-  500 г вареной колбасы
-  2 помидора
-  200 г тертого сыра

-  50 г сметаны
-  1 яйцо
-  10 г сливочного масла

Разрезать колбасу на 8—10 кружочков, на каждый из них положить ломтик помидора, а сверху — слой тертого сыра, смешанного предварительно со сметаной и взбитым яйцом. Подготовленные кусочки колбасы выложить на смазанный сливочным маслом противень и запекать в горячей духовке (200—220 °С) в течение 15 мин. Подавать в горячем виде.










---

## Ветчина с консервированным горошком

-  500 г ветчины
-  1 банка (400 г) консервированного горошка
-  1 ст. ложка растительного масла

Копченую ветчину обмыть холодной водой и варить так же, как и солонину. Перед подачей к столу с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2—3 ст. ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный растительным маслом. Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3—5 мин до подачи ломтики ветчины нужно залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к ветчине, кроме зеленого горошка, можно подать пюре из шпината, щавеля, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу. Также ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением «Мадеры».

## Вареная колбаса в соусе

-  400 г вареной колбасы или сосисок
-  50 г маргарина
-  1 репчатая луковица
-  50 г муки
-  20 г томатной пасты
-  0,5 л бульона
-  100 г сметаны
-  1 пучок зелени петрушки или 1 пучок зеленого лука
-  соль, черный молотый перец — по вкусу











В разогретом маргарине пассеровать измельченный репчатый лук, добавить муку и томатную пасту, прогреть 3—4 мин. Влить бульон и варить еще несколько минут, после чего положить в соус тонкие кусочки колбасы и варить 2—3 мин. В конце приготовления добавить сметану, зелень и приправы. Аналогично можно приготовить сосиски или сардельки.

## Глава 2

### Закуски под любимые напитки

---



#### Закуска овощная «Аппетитная»






-  10 помидоров
-  1 баклажан
-  2 репчатые луковицы
-  6 зубчиков чеснока
-  2 ст. ложки майонеза
-  100 г тертого сыра
-  растительное масло для жарки
-  зелень петрушки, соль — по вкусу

У помидоров срезать верхушку, слегка отжать их, удалить семена и часть мякоти. Приготовить начинку. Для этого удаленную сердцевину мелко нарезать и обжарить. Очищенные от кожицы баклажаны вымочить 30 мин в соленой воде, отжать, нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко порубить и пассеровать, чеснок измельчить. Все смешать и заправить частью майонеза. Фаршированные помидоры уложить на смазанный жиром противень, залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 5—10 мин. К столу подать, оформив зеленью.

---









#### Закуска овощная летняя

-  1 морковь
-  1 пучок зеленого лука

-  2 свеклы
-  1 репа
-  1 стакан консервированного зеленого горошка
-  0,5 стакана майонеза
-  соль — по вкусу

Овощи промыть, очистить и нашинковать. Подготовленные овощи соединить с зеленым горошком, рубленым зеленым луком, посолить, уложить в салатник и заправить майонезом.

## Закуска овощная зимняя

-  0,5 кочана белокочанной капусты
-  200 г тыквы
-  2 консервированных помидора
-  1 репчатая луковица
-  3—4 картофелины
-  растительное масло
-  1 пучок петрушки
-  перец, молотый кориандр,  
соль — по вкусу







### На заметку

Недозревшие помидоры быстрее поспевают, если их положить в кастрюлю вместе со спелым яблоком и закрыть крышкой.

Вареный картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тыкву очистить, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 10—15 мин. Капусту нарезать соломкой и припустить (5—10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные кубиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой лук. Салат заправить маслом и посыпать рубленой зеленью.

---





## Закуска из сельди с редькой

-  1 редька
-  1 сельдь
-  1 репчатая луковица
-  2 ст. ложки растительного масла

Сельдь вымочить, отделить филе от костей и кожи, тонко нарезать. Редьку натереть на терке, лук тонко нашинковать, смешать с сельдью, заправить маслом.

---






## Редька с брынзой и маслом по-молдавски

-  1 редька
-  1 пучок зеленого лука
-  100 г брынзы
-  растительное масло, кориандр, соль — по вкусу

Редьку и брынзу натереть на терке, зеленый лук мелко нарезать. Выложить на блюдо слоями, сбрызгивая каждый слой маслом и посыпая кориандром и солью.




---

## Редька с кальмарами

-  500 г филе кальмаров
-  1 редька
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка уксуса
-  зелень петрушки, соль — по вкусу







Отваренные кальмары и свежую редьку нашинковать соломкой, заправить маслом, солью, уксусом. Все перемешать и посыпать рубленой зеленью.

## Редька с репчатым луком

-  1 редька
-  1 репчатая луковица
-  растительное масло, соль — по вкусу

Редьку очистить, промыть в холодной воде, нашинковать соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, посолить и дать постоять, чтобы выделился сок. Лук очистить, промыть в холодной воде и тонко нашинковать. Подготовленные продукты уложить в салатник и заправить маслом.

## Редька с овощами под майонезом





-  1 редька
-  1 яблоко
-  1 морковь
-  5 зубчиков чеснока
-  зелень петрушки (укропа)
-  майонез для заправки



Очищенные овощи натереть на терке с крупными отверстиями и соединить с мелко нарубленным чесноком и нарезанными ломтиками яблоками. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатник и посыпать зеленью.

---






## Редька с квасом

-  1 редька
-  3 ст. ложки растительного масла
-  1 стакан хлебного кваса
-  зелень, соль — по вкусу

Очищенную редьку натереть на терке, посолить, растереть с маслом, развести квасом до нужной густоты, выложить в салатник, посыпать зеленью.

---




## Редька с соевым мясом и майонезом

-  1 редька
-  200 г отваренного соевого мяса
-  4—5 ст. ложек майонеза
-  2 репчатые луковицы
-  зелень, перец, соль — по вкусу

Вареное мясо и лук мелко нарезать и обжарить на масле. Редьку очистить, натереть на крупной терке и соединить с мясом. Все посолить, поперчить, заправить майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить мелко рубленой зеленью.

---

## Редька с сухариками и шкварками

-  1 редька
-  2 репчатые луковицы
-  200 г черного черствого хлеба



👨‍🍳 *гусиный (куриный жир) и кожица*

👨‍🍳 *соль — по вкусу*

Редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на терке. Черствый черный хлеб нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Разогреть жир, нарезать куриную кожу мелкими кусочками и обжарить вместе с луком до образования зажаренных шкварок. Соединить за жарку с редькой и заправить солью.

## Редька с маслом

👨‍🍳 *1 редька*

👨‍🍳 *3 ст. ложки растительного масла*

👨‍🍳 *1 ч. ложка уксуса*

👨‍🍳 *зелень, соль — по вкусу*

Редьку вымыть, очистить, выдержать в холодной воде 20 мин, обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Заправить солью, уксусом, маслом, выложить на блюдо, украсить листьями зеленого салата и посыпать рубленой зеленью.

## Салат из редьки с кореньями

👨‍🍳 *1 редька*

👨‍🍳 *1 морковь*

👨‍🍳 *1 корень сельдерея*

👨‍🍳 *1 корень петрушки*

👨‍🍳 *0,5 стакана сметаны*





👨‍🍳 *соль — по вкусу*



Сельдерей, петрушку, редьку и морковь очистить, промыть, нашинковать соломкой, посолить, уложить в салатник и заправить сметаной.

---







## Салат из огурцов с редькой

-  6 свежих огурцов
-  2 редьки
-  1 стакан лимонного сока
-  1 ст. ложка растительного масла

Редьку крупно нашинковать, залить смесью из лимонного сока с маслом и дать настояться 20 мин. Огурцы нарезать наискось тонкими ломтиками. Выложить горкой редьку и украсить огурцами.

---

## Острая томатная закуска «Под текилу»






-  500 г помидоров
-  50 г хрена
-  15 зубчиков чеснока
-  3 ст. ложки кефира
-  1 ст. ложка горчицы
-  черный перец, соль — по вкусу



Пропустить через мясорубку помидоры, натереть на терке хрен, чеснок истолочь. Все смешать, посолить, заправить кефиром, в который добавить горчицу и перец. Намазать приготовленной смесью тосты и подать к столу.

---






## Салата из редьки с луком и колбасой

-  1 редька
-  2 репчатые луковицы
-  200 г сырокопченой колбасы
-  растительное масло для жарки
-  майонез, соль — по вкусу

Редьку натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кольцами и пассеровать на масле до золотистого цвета. Колбасу нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты смешать. Заправить майонезом.

---



## Салат из редьки с помидорами


-  1 редька
-  6 помидоров
-  1 репчатая луковица
-  4 ст. ложки растительного масла
-  зелень, соль — по вкусу


Редьку очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленым луком, маслом и украсить зеленью.

---


## Маринованные голубцы с чесночно-морковной начинкой


-  1 большой кочан капусты
-  1 кг моркови


 2 ст. ложки растительного масла


 чеснок, зелень — по вкусу

Для маринада:

 1 л воды

 1 ст. ложка яблочного уксуса

 1 ст. ложка меда


 зелень укропа, несколько горошин черного перца,  
соль — по вкусу


Листья капусты опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части вырезать. Морковь крупно натереть и прогреть с маслом, но не жарить. Перемешать морковь с мелко рубленным чесноком и зеленью. В капустные листы завернуть начинку, уложить голубцы в глубокую эмалированную посуду и залить маринадом.


*Приготовление маринада:* в кипяченую холодную воду добавить уксус, мед, укроп, перец, соль. Голубцы поставить под гнет на два дня в холодное место.

---

## Сырная закуска на крекерах


 350—400 г сыра

 300 г соленых крекеров

 2 ст. ложки смешанной зелени

 2—3 зубчика чеснока (мелко порубить)

 1 помидор, нарезанный мелкими кубиками






 1—2 ст. ложки майонеза

Натереть сыр на мелкой терке. В сыр добавить смешанную зелень (петрушку, укроп, кинзу), рубленый чеснок, помидор, нарезанный мелкими кубиками, майонез. Сырную массу намазать на соленые

крекеры или фигурно нарезанный черный ржаной хлеб. Можно нафаршировать этой сырной массой болгарский перец, положить его на 30 мин в холодильник, а затем нарезать поперек на кольца толщиной 1 см и разложить их на блюдо. Как вариант, можно завернуть сырную массу в листья салата в виде голубцов.

---




## Закуска «Красное пламя»

-  1 небольшой кочан капусты
-  1 корень хрена
-  1 ст. ложка растительного масла
-  1 ст. ложка лимонного сока
-  перец, соль — по вкусу

Капусту нашинковать. Хрен натереть на терке и смешать с капустой. Посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком. Тщательно перемешать.

---






## Сырные корзиночки «На скорую руку»

-  150 г твердого сыра
-  1 помидор
-  зелень, соль — по вкусу

Натереть сыр на терке, 2 ст. ложки тертого сыра насыпать на сухую сковороду и растапливать на медленном огне до получения однородной массы. С помощью лопатки осторожно снять готовую сырную лепешку и накрыть ею перевернутый стакан. Оставить охлаждаться. Стакан поставить на влажное полотенце, чтобы он










не раскололся. Таким образом получатся корзиночки, которые нужно слегка остудить и заполнить любой начинкой по вкусу, в данном рецепте — смесью нарезанных кубиками помидоров и зелени.

## Холодная закуска «Соевая мечта»

-  4 ст. ложки соевого сыра «Тофу»
-  1 ст. ложка майонеза
-  1 ст. ложка соевого плавленого сыра
-  1 ст. ложка тертой отварной свеклы
-  1 ч. ложка чесночного порошка или чесночной приправы

Тщательно растереть сыр с майонезом, добавить соевый плавленый сыр, свеклу и чесночный порошок, украсить зеленью.

## Закуска из ветчины с кетчупом и майонезом

-  4 кусочка белого хлеба (по 50 г)
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  4 яйца
-  1 ч. ложка соли
-  2 ст. ложки уксуса
-  100 г ветчины без жира
-  4 ч. ложки майонеза
-  4 ч. ложки кетчупа
-  щепотка молотого белого перца









### На заметку

Увядшая зелень укропа, петрушки и сельдерея снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

Поджарить хлеб, остудить его и намазать маслом с одной стороны. Отварные яйца нарезать кружочками, ветчину узкими полосками.

Разложить на смазанную маслом поверхность тостов ветчину, яйца и фигурно украсить бутерброды майонезом и кетчупом. Сверху присыпать белым молотым перцем.







## Быстрые чудо-гренки

-  6 ломтиков *ржаного хлеба*
-  1 *репчатая луковица*
-  50 г *растительного масла*
-  1 *ст. ложка томатной пасты*
-  1 *яйцо*
-  2 *зубчика чеснока*
-  1 *ст. ложка молотых орехов*
-  *специи, зеленый лук — по вкусу*



Кусочки хлеба обжарить с двух сторон. Луковицу порезать и обжарить с томатной пастой. Взбить яйцо с мукой, специями, толченым чесноком и орехами. Смешать с жареным луком и намазать на гренки. Посыпать зеленым луком и запекать в горячей духовке в течение 5 мин.





## Гренки чесночные с ржаным хлебом

-  4 ломтика *ржаного хлеба*
-  8 *оливок (без косточек)*
-  80 г *салями*
-  60 г *тертого сыра*
-  2 *ст. ложки растительного масла*
-  4 *зубчика чеснока*

Саями нарезать тонкими ломтиками, оливки мелко нарезать. Ломтики хлеба обжарить в масле с обеих сторон. Чеснок измельчить и тонким слоем выложить на хлеб. Сверху положить измельченные оливки, ломтики саями и посыпать тертым сыром.

---





## Чесночные гренки с белым хлебом

-  3—4 дольки чеснока
-  125 г размягченного сливочного масла
-  2 ст. ложки рубленой зелени
-  1 длинный белый батон (багет)

Чеснок размять, смешать с размягченным сливочным маслом и рубленой зеленью. Длинный белый багет нарезать на ломтики. Намазать каждый ломтик пряным чесночным маслом, затем плотно сложить все ломтики в форме батона, завернуть в пищевую фольгу и выпекать в умеренно нагретой духовке 15 мин.

---








## Гренки с омлетом

-  200 г пшеничного хлеба
-  4 яйца
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  зелень, соль, перец — по вкусу

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле. Из яиц, сливочного масла и соли приготовить смесь, залить ею гренки и обжаривать 5 мин на хорошо разогретой сковородке. Содержимое сковороды переложить на блюдо и украсить зеленью.










## Гренки с маринованными шампиньонами

-  6 ломтиков пшеничного хлеба
-  100 г маринованных шампиньонов
-  3 яйца
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  1 пучок зелени петрушки
-  1 пучок зеленого лука
-  горчица, соль — по вкусу

Хлеб обжарить с двух сторон на сливочном масле, остудить и намазать одну сторону сливочным маслом. Белки яиц, сваренных вкрутую, отделить от желтков, нарезать кольцами и уложить на ломтики хлеба. Желтки измельчить, смешать с мелко нарезанными грибами, горчицей и солью. В середину каждого белкового кольца положить немного грибной массы и украсить зеленым луком и листочками петрушки.

## Гренки «Закусочные»










-  4 ломтика пшеничного хлеба
-  4 яйца
-  2 ч. ложки сливок
-  2 ст. ложки сметаны
-  4 зубчика чеснока
-  2 ст. ложки растительного масла
-  зелень, перец, соль — по вкусу

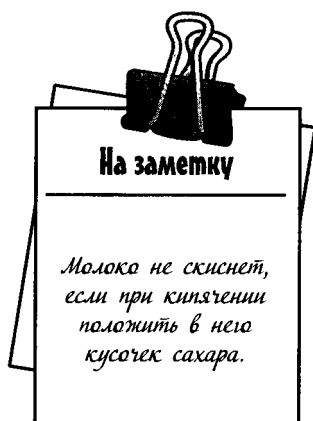


Ломтики хлеба слегка обжарить с двух сторон. Сваренные вкрутую яйца измельчить с зеленью. Чеснок пропустить через

чесночницу, смешать с перцем, сливками и солью. Выложить на хлеб чесночную смесь, а сверху положить яйца с зеленью. Разровнять и полить сметаной.






## Гренки в тесте


-  12 ломтиков белого батона
-  12 ломтиков сыра
-  1 стакан кислого молока
-  3 ст. ложки муки
-  5 яиц
-  оливковое масло для жарки
-  5 листиков зеленого салата
-  3 помидора
-  соль — по вкусу



По две гренки переложить ломтиками сыра и на 10 мин замочить в кислом молоке. Из муки и яиц замесить довольно густое тесто, обмакнуть в него каждую пару гренек и обжарить с обеих сторон в оливковом масле до образования румяной корочки. Уложить на блюдо на листья салата и украсить дольками помидоров.

## Гренки с печенью трески и яйцами

-  2 ломтика пшеничного хлеба
-  100 г консервированной печени трески
-  1 яйцо
-  1 соленый огурец
-  1 ст. ложка измельченной зелени петрушки


 1 ст. ложка растительного масла

 перец, соль — по вкусу


Сваренное вкрутую яйцо нарезать кружочками, печень трески — кусочками, огурец — небольшими ломтиками. Хлеб обжарить в масле с двух сторон, положить слой печени, кружочки яйца, соленый огурец, поперчить и посолить. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.


---

## Гренки с чесноком

 4 ломтика ржаного хлеба

 60 г растительного масла


 40 г чеснока

 соль

Ломтики хлеба обжарить в масле с обеих сторон. Чеснок пропустить через чесночницу, перетереть с солью и намазать на хлеб.

---

## Гренки с пастой из телячьих мозгов

 6 ломтиков белого батона

 500 г телячьих мозгов

 3 ст. ложки растительного масла

 1 ст. ложка лимонного сока







 соль, зелень петрушки или укропа — по вкусу

Промытые и очищенные от пленки мозги проварить в подсоленной воде. Воду слить, а мозги растереть вилкой в пюреобразную

массу, постепенно добавляя растительное масло. Массу вымешать до образования густой пасты, затем добавить лимонный сок и соль по вкусу. Ломтики батона обжарить с обеих сторон, намазать пастой из мозгов и посыпать зеленью.

---









## Гренки с сардинами

-  12 ломтиков батона
-  1 банка консервированных сардин в масле
-  6 ст. ложек растительного масла
-  3 помидора
-  1 соленый огурец
-  зеленый лук

Ломтики батона обжарить на растительном масле с обеих сторон. На каждый ломтик положить по кусочку сардины, кружочку помидора и тонкому кусочку нарезанного вдоль огурца. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.







---

## Гренки с сыром и орехами

-  6 ломтиков белого хлеба
-  250 г твердого сыра
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  0,5 стакана молока
-  0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов
-  0,5 ч. ложки красного молотого перца
-  1 ч. ложка горчицы
-  2 яйца

Сливочное масло растопить на слабом огне и, постоянно помешивая, добавить тертый сыр, молоко и орехи. Добавить горчицу и молотый перец. Сырые яйца взбить и, помешивая, добавить в смесь. Все еще раз довести до кипения. Начинка должна быть достаточно густой. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Начинку толстым слоем намазать на гренки, сверху смазать взбитым белком и быстро зарумянить в сильно нагретой духовке.

## Гренки с зеленым горошком




-  200 г белого хлеба
-  200 г зеленого горошка
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  0,5 стакана молока
-  1 ст. ложка муки
-  соль, сахар — по вкусу






Горошек потушить в небольшом количестве воды с солью и сахаром. Затем добавить муку и масло, снять с плиты. Хлеб нарезать кружочками, замочить в молоке и обжарить в масле с двух сторон. На часть гренков выложить горошек, прикрыть его оставшимися гренками.




## Гренки «Новогодняя закуска»

Для гренок:






-  400 г пшеничного хлеба
-  3 ст. ложки молока
-  4 сырых яйца

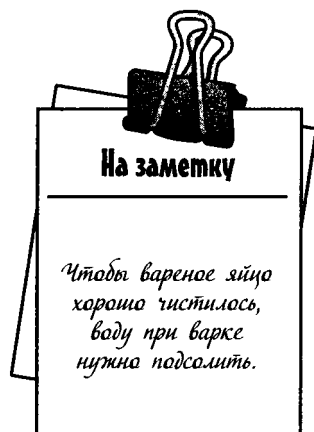
-  100 г сливочного масла
-  300 г вареной колбасы
-  3 яйца, сваренные вкрутую

Для заливки:

-  250 г майонеза
-  100 г ветчины
-  1 соленый огурец

Для соуса:




-  2 ст. ложки муки
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  2 ст. ложки молока
-  1 ст. ложка натертого сыра
-  сок половины лимона






Хлеб нарезать ломтиками, смочить в холодном молоке, во взбитых яйцах и обжарить в сильно разогретом масле. На каждую гренку положить ломтик колбасы и кружок яйца. Гренки выложить на блюдо, залить майонезом, смешанным с мелко нарезанной ветчиной и нарезанным мелкими кубиками соленым огурцом. Украсить зеленью и маслинами.

Вместо майонеза можно приготовить соус: пассеровать муку со сливочным маслом, смесь развести молоком, посолить и прокипятить, добавить сыр, сок лимона, довести до кипения, снять с огня и слегка остудить.

## Гренки с сосисками







-  4 ломтика белого батона
-  2 сосиски
-  2 помидора

-  50 г *тертого сыра*
-  50 г *майонеза*
-  *масло для обжаривания*

Небольшие ломтики батона поджарить на масле с одной стороны. С другой стороны — намазать майонезом. Разрезанные вдоль сосиски уложить на гренки (на майонез), покрыть сверху кружочками помидоров, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке в течение 5 мин.

---



## Гренки с творогом и тмином

-  6 ломтиков *пшеничного хлеба*
-  60 г *сливочного масла*
-  300 г *творога*
-  1 *яйцо*
-  *щепотка тмина*
-  *соль — по вкусу*

Хлеб обжарить с обеих сторон в масле до румяной корочки. В творог вбить яйцо, посолить по вкусу, посыпать тмином и тщательно вымешать. Начинку поместить на гренки, нанести ножом рисунок в виде полосок или решетки и, уложив на лист, запечь в сильно разогретой духовке в течение 5 мин.

---

## Гренки с зеленым горошком по-польски

-  200 г *пшеничного хлеба*
-  100 мл *молока*

- 👨‍🍳 45 г панировочных сухарей
- 👨‍🍳 20 г сливочного масла
- 👨‍🍳 1 яйцо

*Для гарнира:*

- 👨‍🍳 200 г консервированного зеленого горошка
- 👨‍🍳 350 г моркови
- 👨‍🍳 1 ст. ложка муки
- 👨‍🍳 30 г растительного масла
- 👨‍🍳 20 г сахара
- 👨‍🍳 специи — по вкусу



Морковь натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком, добавить сахар, муку, масло, соль по вкусу, залить горячей водой и варить в закрытой посуде 20 мин. Ломтики хлеба смочить в молоке, смешанном с яйцом, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон. Морковь с горошком выложить на блюдо и обложить гренками.

---

## Гренки с ветчиной, яблоками и помидорами







- 👨‍🍳 5 больших ломтей белого хлеба
- 👨‍🍳 20 г маргарина
- 👨‍🍳 200 г ветчины
- 👨‍🍳 2 яблока
- 👨‍🍳 1 помидор
- 👨‍🍳 тертый хрен — по вкусу

Хлеб обжарить в маргарине, сверху положить ломтики жареной ветчины. Натертые на крупной терке яблоки обжарить в ветчинном жире, заправить хреном и положить на ветчину с ломтиками помидора.



---






## Гренки со свеклой и чесноком

-  200 г ржаного хлеба
-  1 вареная свекла
-  6 зубчиков чеснока
-  2 ст. ложки майонеза
-  соль — по вкусу
-  растительное масло для жарки

Ломтики хлеба смочить водой, обжарить в растительном масле с двух сторон. На гренки положить натертую на крупной терке вареную свеклу, смешанную с толченым чесноком, майонезом и солью.

---



## Гренки с колбасой и яичницей





-  200 г ржаного хлеба
-  100 г вареной колбасы
-  4 яйца
-  40 г сала
-  зелень петрушки и укропа — по вкусу

Растопить сало и поджарить на нем с обеих сторон хлеб и колбасу. Из яиц приготовить глазунью. На гренки положить колбасу, глазунью, посыпать зеленью.

---

## Гренки по-французски

-  4 ломтика белого хлеба
-  150 г сыра

-  1 сладкое яблоко
-  2 ст. ложки майонеза
-  горсть миндаля
-  соль, сок лимона — по вкусу






Сыр и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, добавить толченый миндаль, майонез, лимонный сок, соль, перемешать. Положить смесь на поджаренные ломтики белого хлеба.

---

## «БЫСТРЫЕ» ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

---

### Бутерброды с кальмарами




-  1 буханка белого хлеба
-  100 г сливочного масла
-  100 г консервированных кальмаров
-  1 пучок листьев салата
-  3 яйца




Отцеженные от сока кальмары нарезать небольшими кусочками. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать кружочками. Хлеб нарезать треугольными ломтиками, намазать маслом, сверху положить по листику салата, а на него — кальмары и кружочек яйца.

---

### Бутерброды с брынзой и миндалем

---







-  1 буханка белого хлеба
-  5 помидоров
-  150 г сливочного масла

-  200 г брынзы
-  3 ст. ложки очищенного миндаля
-  20 шт. маслин

Миндаль залить кипятком на 10 мин, слить воду, снять кожицу, подсушить на сковороде в течение 5 мин, измельчить. Брынзу мелко нарезать и перемешать с миндалем. Помидоры нарезать ломтиками и удалить семена. Небольшие кусочки хлеба намазать маслом, положить сверху ломтики помидоров и брынзу с миндалем. Украсить разрезанными на половинки маслинами без косточек.

---



## Бутерброды с креветками





-  1 буханка черного хлеба
-  4 плавленых сырка
-  3 помидора
-  2 огурца
-  200 г отваренных очищенных креветок
-  зелень

Нарезать хлеб на тонкие ломтики, разрезать каждый на квадратные кусочки и намазать сырком. Украсить кусочком помидора и огурца, сверху положить креветки и веточку зелени.

---









## Бутерброды с маринованными шампиньонами

-  1 буханка белого хлеба
-  250 г маринованных шампиньонов

-  100 г сыра
-  1 яблоко
-  2 маринованных огурца
-  100 г майонеза






Грибы мелко нарезать, самые маленькие отложить для украшения. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, натереть на мелкой терке, соединить с сыром, грибами, огурцами и майонезом. Все тщательно перемешать до однородной массы. Небольшие кусочки хлеба без корочки намазать приготовленной массой и украсить оставшимися маленькими грибочками.

## Бутерброды с крабово-сырной пастой

-  1 буханка черного хлеба
-  5 плавленых сырков
-  12 шт. крабовых палочек
-  8 яиц
-  3 сладких болгарских перца разного цвета
-  4 зубчика чеснока
-  100 г майонеза
-  3 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки










Сваренные вкрутую яйца и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками. Сырок натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и тоже нарезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить. Все приготовленные продукты соединить, заправить майонезом и перемешать до однородной массы. На кусочки хлеба любой формы выложить приготовленную массу и посыпать зеленью.

## Бутерброд-рулет с рыбным фаршем

-  1 батон
-  2 яйца
-  1 банка рыбных консервов
-  1 репчатая луковица
-  100 г сливочного масла

Обрезать у батона края, удалить мякиш и перемешать его с рыбными консервами. Сварить вкрутую 2 яйца, мелко нарезать. Лук обжарить на сливочном масле, перемешать с рыбой и хлебным мякишем. Хорошо посолить и поперчить. Нафаршировать полученной массой батон, плотно обернуть его полотенцем и положить на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол нарезать батон небольшими ломтиками, выложить на большое плоское блюдо и украсить сверху веточками свежей зелени (укропом, петрушкой, кинзой) и дольками помидора или огурца.

## Бутерброд-рулет с мясом и сыром

-  1 батон
-  100 г копченого мяса
-  100 г полукопченой колбасы
-  100 г твердого сыра
-  150 г сливочного масла
-  2 сладких зеленых перца
-  2 помидора
-  3 яйца, сваренных вкрутую
-  горчица, соль, твердый хрен — по вкусу







### На заметку

При чистке овощей и фруктов руки не будут чернеть, если их предварительно смочить уксусом и дать высохнуть, не вытирая.

У батона отрезать края и извлечь мякиш. Копчености, сыр, яйца, перец и помидоры мелко нарезать. Масло растереть с хреном и горчицей, соединить с нарезанными продуктами, посолить. По желанию добавить мякиш батона, нарезанный кубиками. Наполнить батон полученной смесью и охладить, чтобы наполнитель затвердел. Перед подачей нарезать ломтиками.

---







## Бутерброды с копченой рыбой

-  1 буханка белого хлеба
-  500 г копченой рыбы
-  300 г творога
-  4 ст. ложки майонеза
-  1 пучок зелени сельдерея
-  горчица, соль, зелень укропа — по вкусу

Мякоть копченой рыбы измельчить, соединить с творогом, майонезом, измельченным сельдереем, хорошо перемешать. Добавить соль, горчицу и вымешать до однородной массы. Намазать на небольшие кусочки хлеба, посыпать зеленью.









---

## Бутерброды с сельдью

-  1 буханка ржаного хлеба
-  филе 1 сельди
-  100 г сливочного масла
-  1 вареная морковь
-  1 маленькая репчатая луковица
-  зелень петрушки для украшения

Морковь и лук нарезать кружочками. Филе сельди мелко порубить. На небольшие ломтики хлеба, смазанные маслом, положить горкой измельченную селедку, а по краям бутерброда выложить кружочки моркови и лука. Украсить зеленью.





## Бутерброды с яблочно-луковой пастой


-  1 буханка ржаного хлеба
-  3 крупные репчатые луковицы
-  3 ст. ложки растительного масла
-  100 г сливочного масла
-  2 яблока
-  4 яйца
-  3 ст. ложки сметаны
-  соль, измельченная зелень петрушки — по вкусу




Лук мелко нарезать и обжарить до мягкости в растительном масле. Сваренные вкрутую яйца измельчить. Очистить яблоки от кожицы и сердцевины, натереть на мелкой терке, соединить с луком, двумя яйцами и сметаной, посолить, хорошо перемешать. Небольшие ломтики хлеба намазать сливочным маслом, покрыть яблочно-луковой пастой и посыпать оставшимися яйцами и зеленью.

## Бутерброды с творогом и редисом

-  1 белый батон
-  200 г творога
-  100 г сметаны
-  700 г редиса

 50 г зеленого лука

 соль — по вкусу

Творог и сметану размешать в густую массу. Редис натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. В творожную массу положить редис и половину нормы рубленого лука, перемешать и посолить. Массу выложить толстым слоем на ломтики хлеба, посыпать оставшимся рубленым луком.


---

## Бутерброды с морковным пюре

 1 буханка белого хлеба

 7 шт. моркови

 0,75 стакана сливок


 150 г плавленого сыра


 соль, зелень петрушки — по вкусу


Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, добавить сливки, посолить и, перемешивая, тушить 10 мин. Затем ввести измельченный плавленый сыр и, непрерывно помешивая, довести до однородной массы. Образовавшееся пюре взбить, охладить и уложить горкой на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки.

---



## Бутерброды с помидорами

 1 буханка ржаного хлеба

 10 маленьких помидоров

 150 г сливочного масла








-  4 зубчика чеснока
-  4 ст. ложки майонеза

С хлеба срезать корочку, нарезать его квадратиками толщиной 7 мм и намазать маслом. Помидоры нарезать кружочками и положить поверх масла. Чеснок пропустить через чесночницу и посыпать им помидоры. Украсить бутерброды майонезом.

---








## Бутерброды из брынзы и орехов

-  1 белый батон
-  100 г брынзы
-  50 г сливочного масла
-  50 г грецких орехов
-  1 сладкий болгарский перец

Брынзу и масло тщательно растереть, добавить мелко порубленные ядра орехов, перемешать. Ломтики хлеба намазать приготовленной массой, украсить бутерброды колечками сладкого перца.








---

## Бутерброды с брынзой, чесноком и орехами

-  1 белый батон
-  50 г чеснока
-  600 г брынзы
-  100 г орехов
-  100 г сухарей
-  100 г сметаны
-  красный молотый перец, соль — по вкусу

Чеснок, брынзу, ядра орехов пропустить через мясорубку, добавить сухари, сметану, посолить и поперчить, все тщательно перемешать. Намазывать на небольшие ломтики белого хлеба.






## Бутерброды с брынзой и овощами

-  200 г ржаного хлеба
-  50 г сливочного масла
-  100 г брынзы
-  100 г картофеля
-  30 г репчатого лука
-  1 яйцо
-  соль, перец — по вкусу



Растертую брынзу смешать со сливочным маслом, мелко рубленным луком и натертым вареным картофелем. Добавить сырое яйцо, соль, перец по вкусу и еще раз хорошо вымесить. Полученной массой намазать ломтики хлеба и запекать в духовке в течение 7 мин.







## Бутерброды со шпротами и сыром

-  1 белый батон
-  1 банка шпрот
-  100 г майонеза
-  150 г голландского сыра
-  120 г растительного масла

На сильном огне обжарить ломтики хлеба. Дать остыть, смазать майонезом, положить по одной рыбке и посыпать тертым сыром.

---






## Бутерброды с отварным мясом

-  4 ломтика хлеба
-  4 ломтика отварного мяса
-  4 ч. ложки майонеза
-  2 ч. ложки горчицы
-  1 помидор
-  соль, зелень — по вкусу

Горчицу и майонез смешать и намазать на хлеб, покрыть ломтиками мяса, на него уложить по кружочку подсоленного помидора и украсить зеленью.

---



## Бутерброды с колбасой и салатом





-  4 ломтика хлеба
-  4 листика салата
-  50 г вареной колбасы
-  1 ст. ложка майонеза
-  30 г сливочного масла

Ломтики хлеба смазать маслом и положить по листу салата. Колбасу нарезать небольшими кубиками, смешать с майонезом и выложить на листья салата.

---

## Бутерброды с ветчиной





-  200 г ветчины
-  50 г сыра

-  2 яйца
-  50 г сливочного масла
-  горчица, молотый черный перец, соль — по вкусу
-  зелень для украшения

Ветчину, сыр и сваренные вкрутую яйца пропустить через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло и горчицу, посолить, поперчить по вкусу, все тщательно вымешать. Намазать ломтики хлеба и украсить зеленью.

---





## Бутерброды со шпиком и луком

-  4 ломтика хлеба
-  2 ст. ложки майонеза
-  50 г шпика
-  1 маленькая репчатая луковица

Хлеб смазать майонезом. Шпик и лук мелко нарезать, перемешать и плотно выложить на подготовленный хлеб.

---







## Бутерброды со скумбрией и лимоном

-  5 ломтиков хлеба
-  1 банка скумбрии в масле
-  50 г сливочного масла
-  1 лимон

Скумбрию выложить на тарелку, каждый кусочек полить свежесжатым соком половины лимона и оставить на 10 мин. Хлеб

намазать сливочным маслом, сверху положить подготовленные ломтики скумбрии. Украсить тонкими кружочками оставшейся половинки лимона.






## Бутерброды с творогом и солеными огурцами

-  400 г творога
-  250 г майонеза
-  0,5 стакана орехов
-  2 небольших соленых огурца
-  1 ч. ложка горчицы
-  соль — по вкусу



Творог смешать с майонезом, добавить толченые грецкие орехи, мелко нарезанные соленые огурцы, горчицу и соль по вкусу. Все хорошо растереть.







## Бутерброды с маринованными огурцами и зеленым салатом

-  4 ломтика белого хлеба
-  4 маринованных огурца
-  1 пучок листьев салата
-  3 ст. ложки майонеза
-  черный молотый перец — по вкусу

Огурцы нарезать очень мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанными листьями салата, добавить майонез, перец по вкусу, тщательно перемешать и выложить на ломтики хлеба.

---






## Бутерброды с творогом и свежим огурцом

-  250 г творога
-  1 свежий огурец
-  0,5 стакана йогурта
-  3 ст. ложки растительного масла
-  0,5 ч. ложки 3 %-го уксуса
-  рубленая зелень, соль, черный молотый перец — по вкусу

Огурец очистить от кожуры, нарезать очень мелкими кубиками. Добавить протертый сквозь сито творог, влить йогурт, растительное масло, уксус, заправить мелко нарубленной зеленью, солью и перцем по вкусу. Все хорошо перемешать.

---



## Бутерброды с колбасой и сметаной




-  4 ломтика ржаного хлеба
-  2 ст. ложки вареной колбасы, нарезанной кубиками
-  2 ч. ложки мелко натертой моркови
-  2 ст. ложки сметаны
-  соль — по вкусу

Вареную колбасу смешать с морковью, добавить сметану и соль. Выложить на хлеб.

---

## Бутерброды с отварным языком







-  4 ломтика хлеба
-  4 ломтика отварного языка

-  2 ст. ложки сливочного масла
-  1 ч. ложка горчицы
-  1 небольшой соленый огурец

Масло смешать с горчицей и намазать на ломтики хлеба. На каждый бутерброд положить по ломтику языка и по три кружочка соленого огурца.

---







## Бутерброды с ветчиной

-  200 г ветчины
-  25 шт. маслин
-  2 яйца
-  3 ст. ложки майонеза
-  1 ч. ложка горчицы
-  черный молотый перец, сок лимона — по вкусу

Ветчину и маслины без косточек мелко нарезать, добавить рубленые яйца, сваренные вкрутую, перемешать с майонезом и горчицей, добавить по вкусу перец, сок лимона, еще раз перемешать.

---






## Бутерброды с брынзой и редисом

-  200 г брынзы
-  50 г сливочного масла
-  0,5 пучка редиса
-  1 крупная репчатая луковица
-  красный молотый перец — по вкусу
-  несколько маслин для украшения

Протереть брынзу сквозь сито, добавить по вкусу перец, размягченное сливочное масло, измельченный на мелкой терке лук и мелко нарезанный редис. Тщательно перемешать. Готовые бутерброды украсить маслинами.

---








## Бутерброды с яйцами и зеленым луком

-  4 ломтика черного хлеба
-  2 яйца
-  3 ст. ложки зеленого измельченного лука
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  соль — по вкусу

На хлеб намазать сливочное масло и посыпать мелко нарезанным луком. Сверху, в форме черепицы, выложить кружочки сваренного вкрутую яйца и посолить.

---

## Бутерброды с хреном и морковью









-  4 ломтика черного хлеба
-  2 моркови
-  1 корень петрушки
-  1 ч. ложка натертого хрена
-  1 репчатая луковица
-  20 г сливочного масла
-  уксус, соль, растительное масло — по вкусу

Отварить морковь. Корень петрушки очистить, натереть на терке. Добавить хрен, измельченный лук, тертую морковь, уксус, соль,












растительное масло. Смесь выложить на ломтики хлеба, смазанные маслом.

## Бутерброды с шампиньонами и черносливом

-  200 г маринованных шампиньонов
-  200 г ржаного хлеба
-  50 г сливочного масла
-  1 репчатая луковица
-  3 ст. ложки сметаны
-  1 яйцо
-  1 яблоко
-  чернослив, соль, зелень — по вкусу

Грибы измельчить. Добавить сметану, нарезанную луковицу, тертое яблоко и вареное яйцо. Бутерброды намазать маслом и толстым слоем полученной массы. Украсить зеленью и черносливом.

## Бутерброды с цукини

-  4 ломтика пшеничного хлеба
-  1 цукини
-  1 баклажан
-  100 г ветчины
-  3 яйца
-  50 г растительного масла
-  50 г майонеза
-  30 г зелени базилика
-  1 ст. ложка томатной пасты








### На заметку

При выборе  
корня хрена помните,  
что поверхность  
его должна быть  
ровной и светлой,  
а мякоть — белой.

Баклажан и цукини очистить от кожицы, нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сваренные вкрутую яйца измельчить вместе с ветчиной и смешать с майонезом. На ломтики хлеба намазать массу из яиц и ветчины, сверху положить кусочки баклажана и цукини, полить майонезом, украсить рубленой зеленью.

---







## Бутерброды с брынзой и лимонным соком




-  4 ломтика пшеничного хлеба
-  100 г брынзы
-  1 баклажан
-  5 ст. ложек растительного масла
-  1 ст. ложка лимонного сока
-  30 г зелени
-  соль

Баклажан очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, посолить, обжарить в масле. Брынзу натереть на терке, зелень порубить, соединить с кусочками баклажана и лимонным соком. Полученную массу выложить на ломтики хлеба.

---

## Бутерброды с куриной печенкой и помидорами

-  4 ломтика белого хлеба
-  100 г куриной печенки
-  2 яйца
-  1 помидор
-  2 ст. ложки растительного масла
-  2 ст. ложки муки







-  50 г майонеза
-  30 г зелени
-  соль — по вкусу

Муку, яйца и соль смешать до получения теста консистенции сметаны. Печенку нарезать пластинками, обмакнуть в тесто и жарить в масле. Помидор нарезать ломтиками.

На хлеб выложить печенку, затем ломтики помидора, полить майонезом и украсить рубленой зеленью.

---




## Бутерброды с крабовым мясом






-  4 ломтика пшеничного хлеба
-  60 г консервированного крабового мяса
-  1 огурец
-  1 яйцо
-  50 г майонеза
-  1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

Мясо крабов измельчить, огурец нарезать кружочками, сваренное вкрутую яйцо разрезать на 4 дольки. На ломтики хлеба выложить крабовое мясо, по дольке яйца и несколько кружочков огурца. Полить майонезом и украсить зеленью.

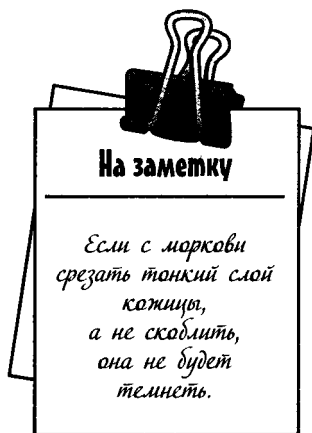
---

## Бутерброды с яблоками и орехами









-  4 ломтика белого батона
-  1 зеленое яблоко
-  50 г ядер грецких орехов

-  100 г сыра
-  1 ст. ложка изюма
-  1 ст. ложка лимонного сока
-  1 ст. ложка сметаны
-  0,5 пучка зелени петрушки

Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке вместе с сыром, смешать с измельченными орехами и изюмом, заправить лимонным соком и сметаной. Полученную массу намазать на батон. Украсить веточками петрушки.



## Бутерброды с мойвой и творогом

-  4 ломтика ржаного хлеба
-  8 шт. мойвы пряного посола
-  2 ст. ложки творога
-  1 яйцо, сваренное вкрутую
-  50 г сливочного масла
-  1 репчатая луковица
-  30 г зеленого лука
-  черный молотый перец, соль — по вкусу

Репчатый лук нарезать кольцами, зеленый лук нашинковать. Мойву разделить на филе и пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить творог и рубленое яйцо, тщательно перемешать до однородной массы, посолить и поперчить.

На хлеб намазать масло, выложить подготовленную смесь, разровнять, украсить кольцами репчатого лука и посыпать измельченным зеленым луком.

## Бутерброды с копченой рыбой и орехами

- 👨‍🍳 4 ломтика ржаного хлеба
- 👨‍🍳 80 г филе копченой рыбы
- 👨‍🍳 30 г грецких орехов
- 👨‍🍳 1 зубок чеснока
- 👨‍🍳 70 г майонеза
- 👨‍🍳 0,5 пучка зелени петрушки

Филе рыбы и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с молотыми орехами и майонезом. Полученную массу намазать на ломтики хлеба и украсить веточками зелени.

## Бутерброды «Натюрморт»







- 👨‍🍳 200 г маринованных грибов
- 👨‍🍳 50 г сливочного масла
- 👨‍🍳 4 ломтика ржаного хлеба
- 👨‍🍳 1 репчатая луковица
- 👨‍🍳 4 ст. ложки сметаны
- 👨‍🍳 зеленый лук и помидор для украшения



Грибы мелко порубить, добавить сметану, измельченный репчатый лук. На хлеб намазать масло, затем толстый слой бутербродной массы, украсить луком и дольками помидора.

---

## Бутербродная паста






-  150 г соевого сыра «Тофу»
-  50 г растопленного сливочного масла
-  3 зубчика чеснока
-  1 огурец
-  1 сладкий болгарский перец
-  черный молотый перец, соль, зелень — по вкусу

Растереть соевый сыр «Тофу» со сливочным маслом, прибавить все специи, чеснок, намазать на обжаренные ломтики хлеба, украсить колечками перца, огурца и зеленью.

# Глава 3

## Салаты: быстро, легко, а главное — вкусно!





### Слоеный салат из репчатого лука с сыром

-  3 репчатые луковицы (желательно сладкий фиолетовый или белый салатный лук)
-  150 г твердого или плавленого сыра
-  3 ст. ложки 6%-го уксуса или лимонного сока, разведенные в 1 стакане холодной кипяченой воды
-  1 банка майонеза
-  соль, молотый черный перец — по вкусу

Средней величины луковицы нарезать тонкими кружочками, разобрать их на колечки, переложить в миску. Залить вначале холодной подкисленной водой и дать немного постоять, чтобы вода стала слегка зеленоватой. Затем воду слить, переложить лук в дуршлаг и ошпарить кипятком. Отдельно в миске приготовить натертый на крупной терке твердый или плавленый сыр. Дно неглубокого прозрачного стеклянного блюда смазать майонезом, положить слой тертого сыра, вновь слой майонеза и далее обильный слой лука. Залить лук майонезом и засыпать большим количеством тертого сыра. Если салата готовится много, то, соответственно, нужно вдвое увеличить норму ингредиентов и количество слоев. Можно ввести в салат еще один слой из мелко нарубленных крутых яиц. В любом случае первый и последний слой неизменно должны состоять из тертого сыра. Перед подачей на стол салат желательно охладить.

---




## Десертный салат из моркови с медом и орехами

-  300 г моркови
-  100 г яблок
-  100 г меда
-  100 г грецких орехов

Сырую морковь натереть на крупной терке, полить растопленным и остывшим медом, добавить мелко нарезанное яблоко, измельченные ядра грецких орехов и перемешать.

---





## Экспресс-салат из свежих помидоров с чесноком

-  4—5 помидоров
-  1—2 зубчика чеснока
-  зелень петрушки и укропа, соль, молотый черный перец — по вкусу

Вымытые и обсушенные помидоры нарезать кружочками и уложить в один ряд на блюдо. Посыпать мелкой солью, молотым черным перцем, мелко нарезанным чесноком и сбрызнуть растительным маслом. Украсить веточками петрушки и укропа.

---









## Салат «Овощное ассорти»

-  4—5 твердых помидоров
-  4—5 яиц
-  0,25 стакана любого острого соуса (по вкусу)
-  соль, зелень петрушки — по вкусу



Средней величины плотные красные спелые помидоры нарезать кружочками. Так же кружочками нарезать крутые яйца. Уложить подготовленные помидоры и яйца горкой в низкий и широкий салатник, чередуя ряды помидоров и яиц. Сверху залить салат соусом и украсить полосками в виде лучиков, сделанными из тертого яичного желтка. Украсить салат розочкой из яйца или помидора и веточками петрушки.




## Салат из редьки с яблоками



-  2 редьки средней величины
-  2 моркови
-  2 яблока
-  5—6 зубчиков чеснока
-  сок половины лимона
-  цедра половины лимона
-  2 ст. ложки растительного масла
-  соль, перец — по вкусу



Очищенную редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и равномерно перемешать. Добавить растертый с солью и цедрой чеснок, разбавленный лимонным соком, заправить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.







## Салат из репчатого лука и яиц

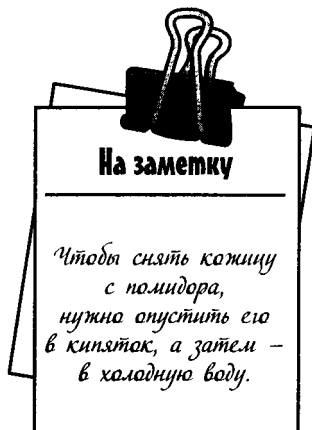
-  4—5 вареных яиц
-  4—5 небольших репчатых луковиц
-  0,5 стакана маринадной заливки для овощей

-  1—2 ст. ложки майонеза
-  соль, молотый черный перец — по вкусу

Отварить яйца и нарезать их кружочками. Подобрать луковицы так, чтобы нарезанные из них кружочки были примерно такого же диаметра, как и яичные. Нарезать лук толстыми кружочками и положить в глубокую миску, залить маринадом для овощей, довести до кипения и быстро охладить. Лук по возможности не перемешивать, чтобы кольца оставались целыми. На плоское блюдо уложить в виде «черепичной крыши», чередуя между собой, кружочки крутых яиц и колечки мягкого лука. В середину положить горкой смесь из рубленого лука и яиц, заправленную майонезом. Украсить салат веточкам зелени, сверху положить ромашку из яйца.

## Салат из свежих помидоров с яблоками

-  2 красных помидора
-  2 желтых помидора
-  2—3 яблока
-  1 репчатая луковица
-  уксус или лимонный сок — по вкусу
-  растительное масло, соль, молотый черный перец — по вкусу






Крупные красные и желтые помидоры разрезать пополам и нарезать половинки тонкими полукольцами. Яблоки (примерно одинаковой величины с помидорами) также разрезать пополам, удалить семена

и нарезать такими же, как и помидоры, ломтиками. Луковицу очистить и нарезать тонкими колечками. Уложить овощи на блюдо в виде «черепичной крыши», чередуя по цвету помидоры и яблоки. В середину блюда красивой горкой уложить колечки лука. Помидоры посыпать мелкой солью и слегка полить растительным маслом. Лук сбрызнуть лимонным соком или уксусом, посыпать солью и молотым черным перцем.

---





## Арабский салат из редиса с цитрусовым соком

-  1 пучок молодого редиса
-  2—3 ст. ложки сахарной пудры
-  апельсиновый или лимонный сок — по вкусу

Свежий некрупный редис очистить от кожицы, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и полить апельсиновым или лимонным соком. Украсить салат дольками апельсина.

---

## Салат из зеленого горошка с морковью










-  2 крупные моркови
-  2 яблока
-  50 г консервированного зеленого горошка
-  соль, листья зеленого салата, майонез — по вкусу

Сырую или отваренную морковь натереть на крупной терке. Очищенные яблоки нарезать мелкой соломкой, добавить консервированный зеленый горошек и подготовленную морковь, все перемешать, посолить и заправить майонезом. Сверху украсить листьями

зеленого салата, нарезанными полосками, дольками моркови и ломтиками яблок.

---

## Картофельный салат с окороком






-  800 г картофеля
-  300 г консервированного зеленого горошка
-  300 г постного окорока
-  1 репчатая луковица
-  50 г сала
-  1 ст. ложка виноградного уксуса
-  0,5 ч. ложки соли
-  2 ст. ложки растительного масла
-  щепотка черного молотого перца



Сварить картофель «в мундире», остудить, очистить и порезать кубиками. Слить маринад с консервированного горошка. Нарезать окорок и репчатую луковицу кубиками. Нарезать сало небольшими кубиками и обжарить его. Соединить все ингредиенты, посыпать перцем и заправить растительным маслом и виноградным уксусом.

---

## Салат «Оливье» по-холостяцки





-  200 г вареной колбасы
-  50 г зеленого горошка
-  50 г соленой или консервированной моркови
-  2 крупных консервированных огурца
-  150 г отварного холодного картофеля

-  100—150 г майонеза
-  4 яйца
-  соль, тертый хрен, молотый черный перец, зелень — по вкусу

Овощи нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, по вкусу посолить и поперчить. Заправить майонезом, добавив в него тертый хрен, и перемешать. Колбасу очистить, нарезать кружками и уложить в виде «черепичной крыши» на салатное блюдо. В середину блюда выложить горкой салат и украсить розочкой из яйца. По краям блюда красиво уложить ломтики вареных яиц, веточки зелени петрушки и укропа.

---





## Салат из моркови с творогом

-  2—3 крупных молодых моркови
-  200 г свежего домашнего творога
-  2—4 ст. ложки мелкого сахара или пудры
-  0,5 стакана негустой сметаны

Морковь очистить, промыть холодной водой и натереть на крупной терке или измельчить шинковкой. Смешать с домашним творогом, заправить сметаной и сахаром, хорошо охладить.






---

## Салат из моркови с яблоками и орехами





-  300 г моркови
-  400 г яблок
-  150 г ядер грецких орехов
-  100 г майонеза

Сырую морковь натереть на крупной терке. Кисло-сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Смешать морковь и яблоки, добавить измельченные ядра грецких орехов, заправить майонезом и перемешать. Украсить салат зеленью и целыми дольками ядер орехов.

## Салат из зеленого горошка с перцем и помидорами

-  1,5 стакана консервированного зеленого горошка
-  6 сладких красных болгарских перцев
-  4 помидора
-  1 репчатая луковица
-  рубленая зелень сельдерея, укропа и петрушки — по вкусу

*Для заправки:*









-  2—3 ст. ложки растительного масла
-  1 ч. ложка молотого черного перца
-  1 ч. ложка уксуса
-  по 0,5 ч. ложки сахара и соли

Мясистые сладкие красные перцы очистить от семенников и запечь в горячей духовке 8—10 мин. Затем дать перцам остыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, ломтики красных или желтых помидоров, консервированный зеленый горошек, рубленую зелень петрушки, сельдерея и укропа.

*Приготовление заправки:* прогреть до кипения растительное масло с молотым черным перцем, охладить и влить уксус; добавить сахар и соль, все тщательно перемешать и растереть. Перемешать заправку с подготовленным салатом, выложить его в салатник горкой и украсить дольками помидоров и веточками зелени.

## ОСТРЫЕ КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ «ПОД ВОДОЧКУ»







### Морковь по-корейски

-  1 кг моркови
-  1 ч. ложка глутамата натрия
-  3 головки репчатого лука
-  1 стакан растительного масла
-  1 красный острый перец
-  1 головка чеснока
-  1 ст. ложка соевого соуса
-  1 упаковка кунжутного семени



Морковь нашинковать длинной тонкой соломкой. Посолить, добавить 1 ч. ложку глутамата натрия и мять морковь, как тесто, чтобы она пустила сок. Оставить ее на некоторое время. Нарезать лук. Морковь отжать и переложить в другую посуду. Налить на сковороду растительное масло, довести до сильного нагрева, опустить в горячее масло красный перец, затем лук. Когда лук обжарится, вылить его вместе с маслом на морковь и перемешать. Добавить измельченный чеснок и соевый соус. Можно добавить кунжутное семя.

### Корейский уксусный соус с горчицей






-  4 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка острой горчицы
-  1 ст. ложка уксуса
-  1 горсть зеленой смеси (по желанию)
-  1 щепотка соли
-  1 щепотка черного молотого перца

Горчицу положить в салатник, полить растительным маслом, энергично взбивая, добавить уксус, соль, черный молотый перец, мелко нарезанную смесь зелени.

Подавать к холодным и горячим блюдам.

---




## Морковь, жаренная с сельдереем

-  500 г моркови
-  1 корень сельдерея
-  3 ст. ложки соевого соуса
-  1 ст. ложка топленого свиного жира
-  приправы — по вкусу




Нарезанные соломкой морковь и корень сельдерея обжарить в жире, посолить, смешать с соевым соусом и приправами. Подавать в виде охлажденного салата.

---

## Кимчи из белокочанной капусты

-  1 крупный или 2 небольших кочана капусты
-  150 г соли
-  1 упаковка корейской приправы

Для приправы:

-  1 головка чеснока
-  0,5 ч. ложки молотого красного перца
-  1 ч. ложка сахара





Кочаны капусты (крупный разделить на четыре части, мелкой — на два) замочить в растворе соли (на 2 л воды 150 г соли) и уложить



в керамическую кастрюлю. Выдержать 10—15 ч. Через 5 ч капусту перевернуть так, чтобы верхние слои оказались внизу. Соленую капусту сполоснуть, полить приправой и уложить в кастрюлю. Если рассол получится слабым — досолить. Утрамбовать. Закрыть крышкой.






*Приготовление приправы:* очищенный чеснок пропустить через мясорубку и перемешать с красным перцем и сахаром. Залить слабым раствором поваренной соли до консистенции густоты сметаны.

## Капуста с горчицей

-  1 кочан капусты
-  100 г порошка сухой горчицы
-  50 г сахара
-  2 ст. ложки уксуса

Кочан капусты разобрать на листья, положить в дуршлаг и варить на пару, не допуская, чтобы капустные листья расплзлись. Когда они станут мягкими, выложить слоями в кастрюлю, причем каждый лист посыпать горчицей, сахаром, а последний сбрызнуть уксусом. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, для лучшей теплоизоляции обернуть одеялом. Спустя 6 дней блюдо готово.









## Свекла по-корейски

-  4 крупные свеклы
-  1 стакан растительного масла
-  4 ст. ложки уксуса
-  1 головка чеснока
-  специи — по вкусу

Молодую свеклу натереть на терке, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и варить до готовности. Растительное масло разогреть, довести почти до кипения: специи, уксус вылить в масло, хорошо размешать. Добавить чеснок. Все перемешать, соединить с отжатой свеклой и оставить на сутки.

---





## Цветная капуста по-корейски




-  1 крупная головка цветной капусты
-  1 ч. ложка глутамата натрия
-  2—3 шт. черного перца горошком
-  1 головка чеснока
-  1 ст. ложка соли
-  2 ст. ложки уксуса
-  3 ст. ложки лимонного сока
-  молотый красный перец — по вкусу

Капусту разделить на розетки. Крупные порезать, чтобы их длина не превышала 4—5 см. Из внешних листьев сварить бульон с добавлением 2—3 горошин черного перца, соли, чеснока. Когда отвар остывает, добавить сок лимона, уксус, глутамат натрия и залить капусту. Сверху посыпать красным перцем и дать настояться 3—4 часа.

---








## Фасоль с грибами по-корейски

-  300 г отварной фасоли
-  200 г отварных грибов
-  1 небольшой корень сельдерея
-  50 мл корейского соуса

-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 пакетик кунжутного семени
-  10 долек чеснока

Отваренную фасоль смешать с мелко нарезанными отваренными грибами и корнем сельдерея, заправить корейским соусом, смешанным с растительным маслом, чесноком, кунжутным семенем.

## Баклажаны по-корейски




-  500 г баклажанов
-  50 г растительного масла
-  1 стручок горького перца
-  1 головка чеснока
-  1 пучок укропа
-  3 головки репчатого лука
-  3 ст. ложки уксуса




Баклажаны отварить в воде и порезать кубиками. Добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, горький стручковый перец, укроп, чеснок. Смесь посолить, добавить растительное масло с уксусом по вкусу. Дать постоять 30—40 мин.

### На заметку

Замороженные овощи при варке нужно сразу (не размораживая) закладывать в кипящую воду, так они останутся сочными и сохранят витамины.

## Фасоль по-корейски





-  500 г фасоли
-  3 головки репчатого лука
-  100 г томатного соуса

-  50 г соевого соуса
-  50 г растительного масла
-  1 пучок зелени (укроп, петрушка, кинза)

Фасоль перебрать, промыть и варить до готовности, посолить и заправить пассерованным луком, смешанным с томатным и соевым соусом. При подаче полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

---






## Морковь, маринованная по-корейски





-  1 кг моркови
- На 1 л воды:
-  0,8 л столового уксуса
-  40 г сахара
-  30 г корейской соли

Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Уложить в банки и залить предварительно охлажденным и профильтрованным маринадом. Банки затем обвязать плотной тканью или марлей и поставить в холодное место.

---





## Корейский кисло-сладкий салат

-  300 г белокочанной капусты
-  1 крупная морковь
-  1 апельсин
-  2 яблока кисло-сладких сортов
-  несколько перьев зеленого лука



-  2 ст. ложки сахара
-  100 г консервированных груш
-  1 ст. ложка свежесжатого лимонного сока
-  150 г сметаны

Морковь и белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой и выложить в миску. Яблоки очистить от кожуры, удалить семена и плодоножки, с апельсина снять кожуру и нарезать фрукты мелкими ломтиками. Измельчить зеленый лук. Морковь, капусту, яблоки, апельсины, лук смешать, посолить и полить лимонным соком. Консервированные груши нарезать мелкими кубиками, соединить с сахаром и добавить в салат. Заправить его сметаной, еще раз тщательно перемешать и подавать к столу.

## Соленая морковь по-корейски

-  1 кг моркови
-  15 г свежего укропа
-  5 г лавровых листьев
-  25 г красного острого перца

Для заливки:


-  1 л воды
-  50 г корейской соли




Свежую морковь необходимо тщательно вымыть и обрезать ботву. Приправу и пряности положить на дно банки или кастрюли, горький перец разложить между слоями моркови. Залить холодной заливкой, положить сверху кружок и гнет, поставить в холодное место на 25 дней. При необходимости долить солевой раствор, приготовленный из расчета 20 г соли на 1 л воды.


---

## «Быстрая» морковь по-корейски

 1 кг моркови

*Для заливки:*

 1 л воды

 620 г соли

Свежую морковь тщательно вымыть с помощью щетки и уложить плотными рядами в посуду с широким дном. Залить холодным рассолом, накрыть плотной тканью, сверху положить тарелку с гнетом и выдержать три дня при комнатной температуре, а затем перенести в прохладное место.


---

## Икра из свеклы

 5 средних корнеплодов свеклы

 3 моркови

 2 репчатые луковицы

 100 г растительного масла

 3 ст. ложки томатной пасты или 4 помидора












 перец черный молотый — по вкусу

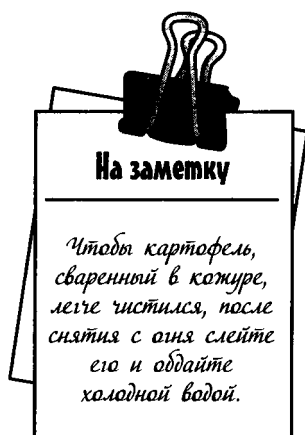
Очистить свеклу, морковь, репчатый лук, нарезать их на кусочки, пропустить через мясорубку, сначала через крупную решетку, потом — через мелкую. Овощи переложить в кастрюлю и поставить в горячую духовку. Держать в ней до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Затем влить на раскаленную сковороду растительное масло, уложить на нее овощную смесь и немного потушить. Минут за 5—10 до окончания готовки добавить томатную пасту или красные помидоры, предварительно измельчив их. Икра из свеклы вкусна в горячем и холодном виде.

## Глава 4

### Окрошки и холодные супы: доступное удовольствие





#### Окрошка московская








-  1 л кваса
-  100 г картофеля
-  80 г свеклы
-  60 г свежих огурцов
-  30 г яблок
-  20 г зелени петрушки
-  20 г сахара
-  10 г горчицы
-  2 яйца
-  200 г сметаны
-  соль, перец, зеленый лук — по вкусу



Крутое яйцо, вареные овощи и яблоко нарезать кубиками. Желток яйца растереть с горчицей, сметаной, луком, добавить соль и перец. Все соединить и развести холодным квасом.

#### Окрошка мясная








-  1,5 л хлебного кваса
-  160 г говядины
-  120 г телятины
-  120 г вареной ветчины (окорока)

-  120 г зеленого лука
-  250 г огурцов
-  160 г сметаны
-  2 яйца
-  15 г сахара
-  5 г горчицы
-  зелень, сахар, соль — по вкусу

Отварить телятину. Огурцы очистить от кожицы. Охлажденное вареное мясо и огурцы нарезать короткой (1,5—2 см) соломкой или мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Яйца сварить вкрутую, нарубить. В сметану добавить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова перемешать. При подаче окрошку посыпать укропом. Чтобы приготовить окрошку впрок, нужно соединить все продукты со сметаной, добавить немного кваса и хранить на льду. Набор мясных продуктов можно изменить, например, включить в набор вареный (свежий или соленый) язык, нежирную баранину, солонину и др.

---






## Окрошка на сыворотке

-  1 л сыворотки
-  50 г моркови
-  150 г картофеля
-  2 яйца
-  100 г зеленого (репчатого) лука
-  200 г вареного мяса
-  сметана, соль, молотый черный перец, зелень — по вкусу












Отварить морковь, картофель в кожуре и яйца, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, растертый с солью, и кусочки мяса. Все продукты залить сывороткой, перемешать и поперчить. При подаче в окрошку положить сметану, зелень петрушки и укроп.

## Окрошка овощная

-  1,5 л хлебного кваса
-  2 свежих огурца
-  0,75 л кипяченой воды
-  200 г картофеля
-  50 г моркови

Подготовленные овощи нарезать кубиками и положить в заправленный квас. Свежие огурцы можно заменить солеными грибами. Можно приготовить овощную окрошку на кефире.

## Окрошка мясная сборная





-  3 л кваса
-  250 г говядины
-  250 г свинины
-  250 г курицы
-  150 г огурцов
-  150 г зеленого лука
-  2—3 яйца
-  200 г сметаны
-  соль, сахар, горчица, зелень петрушки, укроп — по вкусу



Вареное мясо и огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук растереть с солью до появления сока. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить, а желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Смешать сметану с белками и луком, развести квасом, затем положить мясо и огурцы. Тщательно перемешать и перед подачей в каждую тарелку положить кубики льда. Посыпать окрошку мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки. Все мясные продукты для окрошки должны быть без жира. По этому же рецепту можно приготовить окрошку с говядиной, телятиной и языком.

---





### Окрошка по-армянски




-  0,5 л кефира (простокваши)
-  200 г ржаного (пшеничного) хлеба
-  150 г зеленого лука
-  сметана, соль, молотый черный перец — по вкусу

Нарезать маленькими кусочками хлеб, добавить нарезанный зеленый лук, посолить и залить кефиром, разбавленным кипяченой водой (1:1). Для остроты можно положить по 1 ст. ложке тертой редьки и тертого хрена. Перед подачей добавить сметану, посыпать молотым черным перцем.

---











### Окрошка пикантная

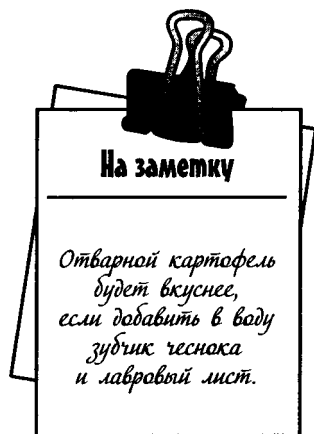
-  1 л хлебного кваса (кефира, сыворотки, простокваши)
-  200 г ржаного хлеба
-  100 г картофеля
-  1 яйцо

-  100 г сыра
-  50 г зеленого лука
-  сметана, соль, зелень — по вкусу

Нарезать маленькими кусочками хлеб и отваренный картофель. Натереть на мелкой терке сыр, сваренное вкрутую яйцо и мелко нарезать зеленый лук. Все продукты смешать, посолить и залить квасом. Перед подачей в тарелки положить сметану, зелень петрушки и укроп.

## Окрошка с салатом








-  1 л хлебного кваса
-  100 г вареной говядины
-  50 г нежирной ветчины
-  1 огурец
-  1 яйцо
-  50 г зеленого лука
-  40 г зеленого салата
-  20 г зелени петрушки
-  20 г зелени укропа
-  сметана, соль, молотый черный перец, сахар — по вкусу



Мелко нарезать мясо, ветчину и очищенный от кожуры огурец. Порубить яйцо, сваренное вкрутую, измельчить зеленый лук, зеленый салат и зелень петрушки и укропа. Все подготовленные продукты перемешать и залить хлебным квасом. Готовую окрошку посолить, поперчить и добавить по вкусу сахар. При подаче в тарелки положить сметану.

---









## Окрошка грибная

-  1 л хлебного кваса
-  2 яйца
-  150 г соленых грибов
-  50 г огурцов
-  100 г зеленого лука
-  10 г горчицы
-  сахар, соль — по вкусу

В квас положить горчицу, сахар, соль и растертые желтки. Грибы отжать, мелко нарезать, соединить с измельченным зеленым луком, мелко порубленным белком. Добавить в смесь огурец, нарезанный кубиками. Тщательно перемешать.








---

## Окрошка рыбная



-  1,5 л хлебного кваса
-  200 г филе окуня (трески, белуги, осетра, севрюги)
-  200 г огурцов
-  25 г сметаны
-  2 яйца
-  10 г горчицы
-  25 г сахара
-  зеленый лук, зелень укропа и петрушки — по вкусу

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, припустить и охладить. Далее приготовить окрошку, как в предыдущем рецепте. При подаче положить в окрошку кусочки рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Окрошка на фруктовом настое

-  100 г огурцов
-  10 г зелени салата
-  10 г укропа
-  1 яйцо
-  75 г картофеля
-  50 г сметаны
-  лимонная кислота, соль — по вкусу







Для настоя:

-  400 мл воды
-  100 г яблок или 30 г сухофруктов



Огурцы нарезать мелкими кубиками, салат и укроп мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, желток протереть через сито, а белок мелко нарезать. Сырой картофель нарезать мелкими кубиками, отварить до готовности и дать остыть. Яблоки залить кипятком, накрыть крышкой и настоять 3 ч. Затем остудить и процедить.

## Окрошка на кефире








-  0,5 л кефира
-  0,5 л кипяченой воды
-  5 редисок с ботвой
-  100 г огурцов
-  20 г мелко нарезанного зеленого лука
-  соль — по вкусу

Огурцы и редис нарезать соломкой, добавить промытые и нарезанные листья редиса, зеленый лук, соль. Смешать кипяченую воду

с кефиром и охладить смесь, после чего добавить в нее подготовленные овощи.

---

## Окрошка на пиве








-  0,5 л пива
-  50 г огурцов
-  50 г редиса
-  100 г картофеля
-  1 яйцо
-  200 г вареного мяса (колбасы)
-  зеленый лук, соль, майонез — по вкусу



Все продукты нарезать кубиками, охладить и залить пивом. По вкусу добавить соль и майонез.

---

## Окрошка по-старорусски








-  1 л кваса
-  400 г говядины
-  20 г рубленого зеленого лука
-  20 г рубленой зелени укропа
-  300 г свежих огурцов
-  5 яиц
-  сахар, хрен, черный молотый перец — по вкусу

Вареную мягкую говядину нарезать небольшими кусочками, положить в глубокую емкость, добавить зеленый лук, зелень укропа, мелко нарезанные, очищенные от кожицы огурцы, сваренные вкрутую

рубленые яйца, посолить. Добавить по вкусу сахар и налить квас или кислые щи (род кваса), можно добавить тертый хрен и немного перца. Подавая, в тарелку положить кубик льда. Это блюдо можно приготовить и из вареной говядины, оставшейся от супа, но такая окрошка значительно уступает первой по вкусу.

---







## Окрошка крестьянская




-  1 л хлебного кваса
-  200 г картофеля
-  200 г квашеной капусты
-  50 г зеленого лука
-  10 г тертого хрена
-  20 мл растительного масла
-  соль, молотый черный перец, сахар, зелень — по вкусу

В квас положить отваренный картофель, нарезанный кубиками, отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нарезанный лук, тертый хрен, посолить, добавить растительное масло, перец и сахар. В тарелки с окрошкой положить измельченную зелень.

---











## Окрошка с колбасой и горчицей

-  1 л хлебного кваса
-  1 л холодной кипяченой воды
-  200 г вареной колбасы без жира
-  100 г огурцов
-  2 яйца
-  200 г картофеля

-  50 г редиса
-  10 г горчицы
-  сметана, зеленый лук, укроп — по вкусу

Нарезать кубиками колбасу, очищенный от кожуры и зерен огурец, яйца, сваренные вкрутую, картофель, сваренный в кожуре, редис; добавить нашинкованный зеленый лук и немного укропа. Полученную смесь залить смесью кваса и кипяченой воды (вместо воды можно использовать сыворотку), добавить сметану, горчицу и перемешать. Охладить. При подаче окрошку посыпать зеленью укропа.

## Холодник огуречный










-  1,5 л воды
-  150 г говядины
-  150 г свеклы
-  100 г моркови
-  100 г сельдерея
-  200 г соленых огурцов
-  15 г муки
-  100 г сметаны
-  1 яйцо
-  зелень, сахар, соль — по вкусу

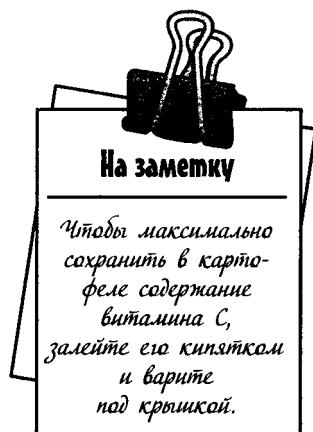


Отваренную в кожуре свеклу очистить, измельчить на терке и положить в бульон. Затем заправить пассерованной мукой, довести до кипения и остудить. После этого положить нарезанные кубиками соленые огурцы, сметану, рубленое яйцо, отваренное и нарезанное кубиками мясо, мелко нарезанный зеленый лук, зелень. Заправить солью, сахаром и огуречным рассолом.










## Окрошка по-уральски

-  2 л воды
-  300 г квашеной капусты
-  150 г картофеля
-  200 г зеленого лука
-  50 г редиса
-  30 г сметаны
-  3 яйца
-  30 г сахара
-  10 г горчицы



Приготовить и подать окрошку по обычной технологии, заменив свежие огурцы отжатой и мелко нарубленной квашеной капустой.











## Холодник щавелевый

-  2,5 л кипяченой воды
-  800 г щавеля
-  100 г огурцов
-  120 г зеленого лука
-  3 яйца
-  60 г сметаны
-  соль — по вкусу

Щавель перебрать, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде и охладить. Добавить мелко нарезанные огурцы и зеленый лук, растертый с солью. Перед подачей на стол холодник заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом. В тарелки положить половинки сваренных вкрутую яиц.

---










## Свекольник с салатом

-  1 л свекольного отвара
-  700 г свеклы
-  100 г огурцов
-  20 г измельченного листового салата
-  10 г зелени укропа
-  20 г измельченного зеленого лука
-  40 г сахара
-  2 яйца
-  100 г сметаны
-  уксус, соль — по вкусу

Очищенную свеклу отварить в воде с добавлением уксуса, чтобы корнеплоды не потеряли свой цвет. Отвар процедить. Остывшую свеклу натереть на терке и положить в отвар. Добавить сахар, рубленые вареные яйца, салат, лук и огурцы. Заправить сметаной, посолить. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

---

## Свекольная ботвинья

-  1 л воды
-  200 г молодой свекольной ботвы
-  150 г свеклы
-  250 г сметаны
-  60 г муки
-  2 зубчика чеснока
-  сок половины лимона
-  зелень укропа (петрушки)
-  перец, соль — по вкусу

Свекольную ботву тщательно промыть под проточной водой и измельчить. Свеклу вымыть, сварить, очистить и натереть на крупной терке. Вскипятить воду, добавить лимонный сок, измельченную ботву и свеклу. В конце приготовления посолить. Чеснок очистить и растереть с солью. Процедить получившийся отвар и смешать его со сметаной, пассерованной мукой и чесноком. Из натертой свеклы сформировать шарики и выложить их на тарелки, в которые налить отвар. Затем поперчить и посыпать зеленью.









### Суп из щавеля и свекольной ботвы

-  2 л горячей воды
-  1 кг свекольной ботвы
-  200 г щавеля
-  150 г огурцов
-  400 г редиса
-  3 яйца
-  50 г укропа
-  50 г зеленого лука
-  100 г сметаны
-  10 г горчицы














Свекольную ботву промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10—15 мин. Затем добавить промытый щавель и варить еще 10 мин. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить охлажденным отваром с зеленью и перемешать.

## Свекольник из сырой свеклы

-  1,5 л воды
-  500 г свеклы
-  150 г огурцов
-  15 мл 9%-го уксуса
-  2 яйца
-  25 г сахара
-  250 г сметаны
-  соль, зелень укропа и петрушки, зеленый лук — по вкусу

Свеклу промыть, очистить, натереть на терке, залить охлажденной кипяченой водой. Затем добавить сахар, соль, уксус. Мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, сваренные вкрутую рубленые яйца перемешать, положить в свекольный настой и охладить 40—50 мин. При подаче в свекольник добавить сметану и зелень.

## Суп огуречный со льдом

-  300 мл овощного бульона
-  250 мл йогурта
-  200 г огурцов
-  50 г репчатого лука
-  1 зубчик чеснока
-  15 мл лимонного сока
-  50 г укропа
-  65 г колотого льда
-  100 г мяса крабов
-  120 г сметаны
-  соль, перец, тмин — по вкусу










### На заметку

Для чистки овощей  
нужно применять  
ножи только  
из нержавеющей  
стали.

Огурцы разрезать пополам, вынуть семена и нарезать кубиками. Сделать пюре из лука и чеснока, смешать с бульоном и йогуртом, приправить специями и лимонным соком. Укроп мелко порубить. Добавить в суп укроп, нарезанное кубиками мясо крабов и лед. Перед подачей на стол заправить сметаной.

---





## Суп с йогуртом, огурцами и укропом









-  425 мл охлажденного овощного бульона
-  500 мл йогурта
-  35 г оливкового масла
-  1 ст. ложка подсушенных семян тмина
-  1 ст. ложка зерен горчицы
-  1 красный, очищенный от семян и порезанный перец Чили
-  1 измельченный зубчик чеснока
-  2 нарезанных маленькими кубиками огурца
-  10 г зелени укропа, соль — по вкусу

Соединить и взбить до образования однородной смеси оливковое масло, семечки, йогурт, горчицу, бульон, перец Чили и чеснок. Приправить по вкусу солью. Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать нарезанным огурцом и укропом.

---












## Борщ-холодник

-  2 л воды
-  500 г свеклы
-  200 г картофеля
-  100 г огурцов

-  75 г зеленого лука
-  2 яйца
-  60 г сметаны
-  10 г сахара
-  10 г уксуса
-  10 г хрена
-  30 г горчицы
-  соль — по вкусу

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить уксус и варить 20—30 мин. Готовый отвар процедить и охладить. Добавить отваренные и нарезанные мелкими кубиками свеклу, картофель, огурцы, рубленые яйца и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Добавить сметану и перемешать. По желанию можно борщ посыпать зеленью.

## Борщ-холодник с рыбой

-  1,5 л воды
-  300 г рыбных консервов
-  1 кг свеклы
-  100 г моркови
-  3—4 пера зеленого лука
-  150 г огурцов
-  150 г сметаны
-  2 яйца
-  30 г сахара
-  15 мл 9%-го уксуса
-  укроп, соль, сахар — по вкусу









### На заметку

Когда варите свеклу, положите в кастрюлю корочку черного хлеба. Хлеб впитает в себя неприятный запах.

Отварить очищенную свеклу. Для сохранения цвета отвара и свеклы, рекомендуется добавлять уксус (1 ст. л. на 1 кг свеклы). Свекольный отвар процедить и охладить. Нарезать соломкой (кубиками) отварные овощи, соединить с охлажденным свекольным отваром, добавить соль, сахар и уксус. Перед подачей на стол положить в борщ консервированную рыбу, нарезанные соломкой (кубиками) огурцы и рубленые лук, яйца, сметану и укроп.

---



## Борщ-холодник по-литовски







-  750 мл кислого молока (кефира)
-  500 мл кипяченой воды
-  100 г сметаны
-  500 г свеклы (8—10 свекольных листьев)
-  20 г зеленого лука
-  10 г зелени укропа
-  1 яйцо
-  50 г огурцов

Кислое молоко хорошо взбить, добавить воду, сметану и нарезанную тонкими брусочками вареную свеклу или нарезанные вареные листья молодой свеклы, мелко нарезанную зелень укропа, зеленый лук, нарезанные дольками яйцо и кружками — огурцы. Хорошо охлажденный борщ подать с горячим вареным картофелем.

---









## Ботвинья рыбная

-  1 л кваса
-  250 г шпината

-  250 г щавеля
-  10 г сахара
-  100 г огурцов
-  75 г зеленого лука
-  50 г хрена
-  250 г отварной рыбы (осетрины, судака и др.)

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть, потом шпинат отварить, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом. Затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. При подаче на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки отваренной рыбы, которую можно также подать на отдельном блюде. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

## Классическая азербайджанская довга

-  1 л простокваши
-  250 г сметаны
-  1 яйцо
-  50 г риса
-  5 г муки
-  50 г шпината
-  25 г кинзы
-  соль











Простоквашу, сметану, яйцо, муку смешать и взбить до однородной массы, поставить на огонь, добавить рис и варить при непре-



рывном помешивании на слабом огне. Когда смесь закипит, добавить нарезанный шпинат, кинзу и проварить еще 10 мин. Затем охладить и посолить.

---





## Белый суп с виноградом





-  0,5 л воды
-  200 г очищенного миндаля
-  4 кусочка черствого белого хлеба без корок
-  3 растертых зубчика чеснока
-  100 мл оливкового масла
-  15 мл винного уксуса
-  250 г мускатного винограда, очищенного от кожицы и семян
-  рубленая зелень петрушки, соль — по вкусу

Залить кипятком миндаль и оставить на 30 секунд, затем вынуть орехи и очистить их от кожицы. Перемешать орехи, хлеб и чеснок в миксере. Во время перемешивания медленно вливать масло. Добавить холодную воду, чтобы получить кремообразную консистенцию. Добавить уксус и соль по вкусу. Положить виноград и охладить. Перелить в супницу или отдельные тарелки. Подавать с рубленой петрушкой.

---

## Холодный суп с зеленым горошком






-  400 мл кипяченой воды
-  100 мл рассола от горошка
-  150 г зеленого консервированного горошка
-  250 г огурцов

-  50 г сметаны
-  15 г укропа
-  1 яйцо
-  соль — по вкусу

Огурцы очистить и нашинковать. Кожицу от огурцов залить водой и отварить в течение 10—15 мин. Затем отвар процедить, охладить и соединить с рассолом от консервированного горошка. Туда же добавить зеленый горошек, сваренные вкрутую рубленые яйца и соль по вкусу. При подаче в тарелки добавить сметану и рубленый укроп.

---




## Холодный суп с зеленым луком






-  1,5 воды
-  250 г зеленого лука
-  25 мл 9%-го уксуса
-  100 г соевого соуса
-  красный молотый перец, подсоленный кунжут — по вкусу

Воду вскипятить, остудить, заправить соевым соусом, уксусом. Лук тонко нашинковать, смешать с перцем и кунжутом, положить в воду со специями. Перед подачей охладить.

---












## Холодный овощной суп

-  200 мл молока (кипяченой воды)
-  200 г огурцов
-  400 г помидоров

-  20 г укропа
-  1 зубчик чеснока
-  20 мл растительного масла
-  300 г сметаны
-  соль, уксус, молотый перец — по вкусу

Огурцы очистить и нарезать кубиками, добавить очищенные измельченные помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, уксус, молотый перец. Все залить сметаной, перемешать и охладить. Подавать с несколькими кубиками льда.

## Холодный томатный суп с базиликом

-  400 мл овощного бульона
-  500 г мясистых помидоров
-  200 г огурцов
-  200 г сладкого перца
-  100 г репчатого лука
-  4 зубчика чеснока
-  75 г панировочных сухарей
-  30 мл винного уксуса
-  100 мл оливкового масла
-  1—2 веточки базилика
-  соль, перец — по вкусу



### На заметку







Чтобы корень сельдерея при варке оставался белым, его нужно варить в открытой посуде с добавлением растительного масла.

Немного сладкого перца, огурцов и помидоров нарезать мелкими кубиками и оставить для украшения. Оставшиеся овощи нарезать кусочками. Лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. Сделать из овощей пюре с овощным бульоном. Перемешать с панировоч-

ными сухарями, уксусом и оливковым маслом. Посолить и поперчить. Поставить в холодильник на 2 ч. Базилик нарезать тонкими полосками. Подавать суп с базиликом и кубиками овощей.

---

## Тюря с кислым молоком

-  2 л воды
-  250 мл кислого молока
-  0,5 стакана рубленых молодых листьев смородины
-  200 г черствого хлеба
-  50 г рубленого зеленого лука
-  соль — по вкусу









Мелко порубленные листья смородины залить кипящей соленой водой, довести до кипения и охладить в отваре. В тарелку покрошить черствый хлеб, зеленый лук, налить кислое молоко, смешанное с холодным отваром.

## Глава 5

### Горячие супы и борщи: блюда первой мужской необходимости

---

#### Бульон с омлетом



-  2 л воды
-  500 г говядины
-  1 репчатая луковица
-  1 морковь
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  2 ст. ложки молока
-  1 яйцо
-  зелень петрушки, соль — по вкусу







Мясо залить холодной водой и сварить бульон. За 20 мин до его готовности добавить очищенную морковь, лук и посолить. Готовый бульон процедить.

Разбить в миску яйцо, добавить молоко, соль и взбить венчиком, затем вылить на горячую сковороду со сливочным маслом, накрыть крышкой и довести до готовности. Готовый омлет нарезать соломкой. При подаче к столу омлет разложить по тарелкам, залить бульоном и посыпать нарезанной зеленью.

---

#### Бульон с гренками










-  1 л воды
-  350 г куриного мяса

-  1 репчатая луковица
-  1 морковь
-  120 г пшеничного хлеба
-  3 ст. ложки растительного масла
-  1 зубчик чеснока
-  соль — по вкусу

Мясо курицы промыть, залить холодной водой, посолить и варить на слабом огне 1,5 часа. Готовое мясо вынуть, бульон процедить, добавить пассерованные в растительном масле мелко нарезанный лук и тертую на крупной терке морковь и варить еще 12 мин. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в духовке и каждый кубик натереть чесноком.

---

## Суп с лапшой и шампиньонами













-  1 небольшая курица
-  100 г шампиньонов
-  1 морковь
-  1 ч. ложка томатного соуса
-  3 зубчика чеснока
-  200 г муки
-  2 яйца
-  2 ст. ложки растительного масла
-  свежая зелень, черный и красный молотый перец,  
соль — по вкусу

Курицу хорошо вымыть, положить в холодную воду, довести до кипения и, тщательно снимая пену, варить на слабом огне до готовности. Вынуть курицу из бульона. Шампиньоны мелко нарезать

и положить в бульон. Затем добавить черный и красный перец, соль, обжаренные в растительном масле морковь и лук, томатный соус, посолить и варить до готовности. Из воды, муки и яиц с добавлением соли замесить крутое тесто, тонко раскатать его и нарезать мелкую лапшу. Лапшу отварить отдельно. Мясо курицы отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Нарезанное мясо, грибы и лапшу залить куриным бульоном, добавить измельченный чеснок и довести до кипения, но не кипятить. Перед подачей к столу добавить в готовый суп немного нарезанной зелени петрушки и укроп.

## Суп из кабачков

-  1 цукини
-  1 репчатая луковица
-  2 моркови
-  1 корень петрушки
-  1 небольшой корень сельдерея
-  4 картофелины
-  1 сладкий перец
-  200 г брынзы
-  2 зубчика чеснока
-  1 пучок укропа
-  3 ст. ложки майонеза
-  сливочное масло, растительное масло, черный перец горошком и молотый, соль — по вкусу










Пассеровать измельченный лук и нарезанную тонкой соломкой морковь. Положить их в кастрюлю с кипящей водой, куда предварительно положены горошины перца, корни петрушки и сель-

деря. Добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, а когда вода снова закипит — нарезанные цукини и сладкий перец. За 5 минут до конца приготовления заправить суп солью и молотым перцем. Для приготовления соуса смешать мелко нарезанную брынзу, сливочное масло, майонез, рубленый укроп и измельченный чеснок. Подать отдельно в соуснике.

---



## Острый суп харчо

-  500 г бараньей грудинки
-  3 зубчика чеснока
-  2 репчатые луковицы
-  3 ст. ложки томатной пасты
-  0,5 стакана риса
-  4 маринованные сливы
-  зеленый лук, укроп, черный молотый перец, соль — по вкусу






Мясо нарезать кусочками с косточками, залить холодной водой и поставить варить, периодически снимая пену. Через 1—1,5 часа положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, промытый рис, сливы, соль, перец и продолжать варить еще 30 мин. Томатную пасту обжарить на сковороде и за 10 мин до окончания приготовления добавить в суп. Перед подачей к столу посыпать измельченным укропом или зеленым луком.

---




## Солянка с квашеной капустой

-  2 л воды
-  200 г квашеной капусты














-  20 г сала
-  100 г грудинки
-  50 г копченой колбасы
-  2 зубчика чеснока
-  красный молотый перец, сметана, укроп, соль — по вкусу

Для соуса:

-  3 ст. ложки сметаны
-  2 ст. ложки муки
-  соль — по вкусу

Капусту отжать от рассола. Рассол развести водой, прокипятить, положить в него капусту, мелко нарезанную грудинку, лук, перец и поставить варить. Добавить нарезанную кубиками и обжаренную на сале колбасу. В конце приготовления заправить солянку сметанным соусом и толченым чесноком. При подаче к столу положить сметану и рубленый укроп.

## Овощной суп-ассорти с беконом

-  1,2 л куриного бульона
-  500 г картофеля
-  4 моркови
-  350 г замороженной стручковой фасоли
-  1 стебель лука-порея
-  2 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  250 г бекона
-  4 ломтика хлеба с отрубями
-  20 г сливочного масла с травами
-  паприка, черный молотый перец, соль — по вкусу

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Положить в большую кастрюлю и залить бульоном. Довести до кипения и варить 10 мин на слабом огне.












Морковь и репчатый лук очистить, морковь нарезать тонкими кружочками, лук — полукольцами. Лук-порей очистить, срезать жесткие зеленые листья, а белый стебель нарезать кольцами.

Разогреть сливочное масло и припустить в нем нарезанные овощи и фасоль. Посолить, поперчить, добавить паприку и выложить в кастрюлю с картофелем. Добавить нарезанный небольшими полосками бекон и варить еще 15 мин.

Хлеб подрумянить в сливочном масле с травами и подать вместе с супом.

---

## Уха с помидорами и картофелем











-  2 л воды
-  800 г судака
-  6 помидоров
-  7 картофелин
-  1 корень сельдерея
-  1 репчатая луковица
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  3 лавровых листа
-  0,5 пучка зелени петрушки
-  черный молотый и душистый перец
-  соль — по вкусу



Рыбу очистить, вымыть, нарезать кусочками, посолить и положить в холодильник. Из головы и плавников сварить бульон, процедить, довести до кипения, добавить предварительно очищенный

и нарезанный кубиками картофель, нарезанный лук, измельченный корень сельдерея и ломтики помидоров. Варить 15 мин, затем положить рыбу, лавровый лист, поперчить, посолить и варить еще 25 мин. Заправить сливочным маслом. При подаче к столу посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Рассольник со свиными ребрышками

-  3 л воды
-  300 г свиных ребрышек
-  100 г риса
-  2 соленых огурца
-  1 морковь
-  4 картофелины
-  1 репчатая луковица
-  7 горошин черного перца
-  2 лавровых листа
-  сушеный укроп, соль — по вкусу

### На заметку









*Картофель, цветная капуста и сельдерей не потемнеют, если в воду, в которой они лежат до приготовления, добавить немного лимонного сока.*

Ребрышки вымыть, положить в холодную воду и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и варить 40—60 мин. Рис промыть и замочить в холодной воде на 30 минут. Слить с риса воду и добавить его в кипящий бульон. Помешать, чтобы рис не пристал ко дну. Через 15 мин добавить тертую на крупной терке морковь и очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель. Слегка посолить, чтобы суп был недосолённым, и варить до готовности картофеля. Добавить мелко нарезанный лук и тертые на крупной терке огурцы. Затем добавить перец горошком и лавровый лист, посыпать сушеным укропом и проварить еще пару минут. При

необходимости посолить. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 15—20 мин. Подавать со сметаной.

---







## Суп с колбасой

-  2 л воды
-  30 г жира
-  30 г лука
-  200 г копченой колбасы
-  100 г моркови и корня сельдерея
-  400 г картофеля
-  50 г сухого гороха
-  молотый красный перец, соль — по вкусу

Мелко нарезанный лук подрумянить на жире, добавить перец, соль и нарезанную колечками копченую колбасу. Прожарить вместе, добавить тертую морковь, сельдерей и отвар гороха, в котором он варился. Когда колбаса стала мягкой, добавить сваренный горох, нарезанный кружками картофель и варить до готовности.










---

## Суп с копченым мясом и рисом

-  2 л воды
-  200 г копченого мяса
-  60 г риса
-  30 г лука
-  30 г жира
-  40 г муки

В холодную воду положить нарезанное маленькими кусочками копченое мясо, мелко нарезанный лук и поставить варить. Как только мясо будет готово, добавить перебранный и хорошо промытый рис. В конце добавить мучную заправку и еще немного проварить.

## Суп из куриных потрошков










-  3 л воды
-  1 набор потрохов цыпленка (голова, ноги, крылышки и шея)
-  300 г свиных костей (суповой набор)
-  50 г репчатого лука
-  350 г различных овощей (см. перечень в рецепте)
-  100 г грибов
-  30 г сливочного масла
-  30 г муки мелкого помола
-  зелень петрушки, зеленый лук, приправа «Вегета»,  
соль — по вкусу

Хорошо очищенные потроха курицы или цыпленка (ноги, шею, крылышки) и свиные кости положить в холодную воду вместе с луком, «Вегетой», солью и поставить варить. Мелко нарезанные овощи (морковь, сельдерей, горошек, петрушка, кольраби, савойская капуста, цветная капуста, сладкий перец, грибы и помидоры) подрумянить на масле, немного посолить, посыпать мукой, еще поджарить все вместе, залить небольшим количеством воды и потушить. Достать отваренные потроха, нарезать маленькими кусочками и вместе с тушеными овощами положить в процеженный отвар из потрохов, дать закипеть. В готовый суп можно добавить фрикадельки, галушки из крупы или запаренный рис. Затем положить наре-

занную зелень петрушки и зеленый лук. Вместо свиного супового набора можно использовать говяжьи или телячьи кости.

---




## Суп из капусты с крупой






-  400—500 г капусты
-  2,5 л воды
-  200 г копченого ошейка или грудинки
-  2 ст. ложки подсолнечного масла
-  40 г муки мелкого помола
-  40 г репчатого лука
-  1 зубчик чеснока
-  40 г любой мелкой крупы
-  соль, молотый красный перец, зелень петрушки или зеленый лук — по вкусу

Копченую грудинку или ошеек вымыть, ошеек посолить, нарезать кусочками, залить водой и варить. Добавить нарезанную капусту, крупу и варить до готовности. Из подсолнечного масла, муки и лука приготовить заправку, добавить тертый чеснок, красный перец, долить воду, хорошо перемешать и добавить в суп. В конце приготовления положить мелко нарезанную зелень петрушки или зеленый лук.

---










## Суп из тушеного лука

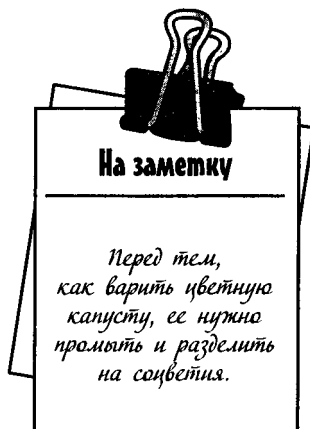
-  2—2,5 л воды
-  30 г жира
-  100 г лука

-  20 г муки мелкого помола
-  120—150 г риса
-  20 г сливочного масла
-  1—2 желтка
-  зеленый лук, мускатный орех, зелень петрушки, сельдерея, «Вегета», соль — по вкусу

В растопленный жир положить мелко нарезанный лук, посолить и тушить, пока лук не станет прозрачным. Затем посыпать его мукой, залить водой или костным отваром, добавить «Вегету» и потушить. Отдельно сварить перебранный и хорошо промытый рис. Когда он будет готов, смешать с ним масло, желтки, мелко нарезанный зеленый лук и немного тертого мускатного ореха. Рис подавать к процеженному супу отдельно или положить его в миску, а на него налить процеженный суп и подать, не размешивая. Суп очень вкусен с печеночными галушками или с крупой и желтками, которые нужно добавить в уже немного остывший суп.

## Суп из зеленого горошка

-  2—2,5 л воды
-  мясной суповой набор
-  100 г различных овощей
-  20 г лука
-  30 г сливочного масла
-  200 г очищенного зеленого горошка
-  0,25 ч. ложки сахара
-  20 г муки
-  2 ч. ложки молока



*1 желток**зелень, мускатный орех, соль — по вкусу*

В холодную воду положить кости, нарезанные кружками овощи, лук и зелень петрушки, отварить и процедить. На масле поджарить сахар, добавить очищенный горошек, посолить, потушить до готовности, посыпать мукой, разбавить небольшим количеством отвара, проварить и добавить к процеженному отвару. В конце приготовления положить немного тертого мускатного ореха и влить молоко, в котором предварительно разболтать желток. Если горошек сахарный, сахар добавлять не надо. В готовый суп можно положить галушки. Суп можно также приготовить из замороженного или консервированного горошка.

---

## **Суп из капусты с сосисками**

*300—400 г капусты**2—2,5 л воды**40 г сала**30 г лука**0,5 ч. ложки молотого красного перца**100 г картофеля**2 сосиски или 200 г копченой свиной колбасы**уксус, тмин, соль — по вкусу*







В горячую воду положить нарезанную капусту, тмин, посолить и поставить варить. Сало, нарезанное маленькими кусочками, растопить, добавить мелко нарезанный лук, подрумянить, положить красный перец, залить водой, дать закипеть и вылить в капусту. Очищенный картофель натереть на терке, положить в суп и варить



10 мин, добавить немного уксуса, нарезанные кружками сосиски или копченую колбасу и немного проварить.

---









## Овощной суп с яйцами



-  2 л воды
-  150 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  40 г жира
-  20 г муки грубого помола
-  2 яйца
-  зелень петрушки или зеленый лук, соль — по вкусу

Овощи, нарезанные ломтиками, потушить в жире. Затем посыпать их мукой, перемешать, прожарить и отставить, затем добавить яйца, хорошо перемешать и жарить, постоянно помешивая. Залить водой или отваром из костей (или бульоном из кубика), посолить по вкусу, размешать и немного проварить. В готовый суп добавить нарезанную зелень петрушки или зеленый лук.

---

## Гороховый суп с крупой и колбасой








-  2,5 л воды
-  150 г сухого очищенного гороха
-  80 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  40 г сала
-  30 г муки мелкого помола
-  20—30 г репчатого лука
-  1 зубчик чеснока
-  50 г крупы (по вкусу)

-  150 г копченой колбасы или сосисок
-  молотый черный перец, молотый красный перец,  
соль — по вкусу

Горох, замоченный с вечера, варить вместе с овощами и луком до готовности. Мягкий горох и овощи протереть, долить воду, добавить разваренную и процеженную мучную заправку на сале и проварить вместе. Затем посолить по вкусу, добавить растертый чеснок, черный и красный перец, нарезанную кружками колбасу или сосиски и крупу, сваренную отдельно в воде с небольшим количеством жира. Колбасу варить в супе, пока она не станет мягкой, сосиски достаточно просто хорошо разогреть. Вместо крупы в суп можно положить 200—300 г нарезанного картофеля.

---







## Картофельный суп с лапшой

-  2 л воды
-  350 г картофеля
-  0,5 л молока
-  40 г сливочного масла
-  60 г лапши
-  0,5 ч. ложки молотого красного перца
-  зелень петрушки, чеснок, толченый тмин, соль — по вкусу

Очищенный и мелко нарезанный картофель положить в подсоленную воду вместе с толченым тмином, молотым красным перцем и чесноком и отварить до готовности. Отваренный картофель протереть, смешать с картофельным отваром, добавить молоко и в кипящий суп положить крупно нарезанную домашнюю лапшу. В готовый суп положить мелко нарезанную зелень петрушки и свежее масло.

---







## Картофельный суп с черным перцем

-  2—2,5 л воды
-  2 ст. ложки подсолнечного масла
-  40 г муки мелкого помола
-  30 г репчатого лука
-  300 г картофеля
-  майоран, чеснок, молотый черный перец, зелень петрушки,  
соль — по вкусу

Варить в подсоленной воде очищенный и мелко нарезанный картофель, пока он не станет мягким. Из подсолнечного масла, муки и лука сделать светлую мучную заправку, разбавить ее холодной водой, хорошо размешать и процедить в суп. Добавить немного перца, майорана, растертый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки.

---

## Суп из жареных овсяных хлопьев










-  2 л воды
-  2 ст. ложки подсолнечного масла
-  30 г репчатого лука
-  100 г овсяных хлопьев
-  80 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  зелень петрушки или зеленый лук, приправа «Вегета»,  
соль — по вкусу

Мелко нарезанный лук подрумянить на подсолнечном масле, добавить овсяные хлопья, поджарить, залить водой или отваром из костей, посолить, добавить тертые овощи, «Вегету» и варить до готовности. В готовый суп положить нарезанную зелень петрушки.

Суп не заправлять. Можно улучшить его вкус, положив 20—30 г дрожжей, которые предварительно прожарить с подрумяненным луком.

---



## Суп из крупы с овощами и картофелем





-  2 л воды
-  4 ст. ложки любой крупы
-  2 ст. ложки подсолнечного масла
-  80 г корнеплодов (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  30 г репчатого лука или лука-порея
-  4—5 картофелин средней величины
-  1 бульонный кубик
-  40 г сливочного масла
-  сушеные или свежие грибы, зелень петрушки, мускатный орех, имбирь, соль — по вкусу

Промытую крупу залить водой, добавить подсолнечное масло, посолить и тушить до готовности. В кипящую воду положить нарезанные ломтиками корнеплоды, нарезанные грибы, мелко нарезанный лук или лук-порея. К почти готовым овощам добавить очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель, бульонный кубик и варить до готовности. Затем положить сваренную крупу, свежее масло, нарезанную зелень петрушки, тертый мускатный орех и имбирь.

---












## Гречневый суп

-  2 л воды
-  100 г гречневой крупы

-  40 г сала
-  20 г муки мелкого помола
-  30 г лука
-  зеленый лук, соль — по вкусу

Отварить перебранную и промытую гречневую крупу, сгустить мучной заправкой на сале с луком (шкварки удалить, перед тем как положить лук) и посолить по вкусу. Перед подачей на стол, положить шкварки и мелко нарезанный зеленый лук.

## Рисовый суп

-  2 л воды
-  мясной суповой набор
-  20 г репчатого лука
-  100 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  60 г риса
-  30 г сливочного масла
-  40 г муки мелкого помола
-  3 ч. ложки сметаны
-  2 сосиски
-  10 г жира
-  зелень петрушки, мускатный орех, соль — по вкусу

Поставить варить кости, затем положить лук и нарезанные кружками овощи. Перебранный рис залить кипятком, промыть холодной водой, залить процеженным отваром из костей и овощей, посолить и варить до готовности. Из масла и муки







### На заметку

*Зелень и овощи сохраняют свой яркий цвет, если в воду при варке добавить щепотку пищевой соды.*

приготовить светлую заправку, добавив немного воды, разварить ее и добавить в суп. Сосиски нарезать кружками, поджарить на жире. В готовый суп добавить немного тертого мускатного ореха, нарезанную зелень петрушки и поджаренные сосиски.

---





## Суп из брынзы





-  2—2,5 л воды
-  50 г репчатого лука
-  300 г картофеля
-  100—150 г брынзы
-  2—3 ч. ложки сливок
-  зеленый лук, панировочные сухари, соль — по вкусу

В подсоленную воду положить очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель, тертый или мелко нарезанный лук и отварить. Как только картофель будет готов, добавить в суп сухари и дать немного покипеть. В отдельной кастрюле размешать брынзу со сливками и влить в нее, постоянно помешивая, немного супа, хорошо размешать, долить оставшийся суп, а затем положить мелко нарезанный зеленый лук.

---








## Грибной суп

-  2 л воды
-  150 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  40 г репчатого лука
-  2 ст. ложки подсолнечного масла

-  20 г репчатого лука для заправки
-  150 г свежих грибов
-  20 г муки
-  зелень петрушки, приправа «Вегета», соль — по вкусу

В холодную воду положить овощи, нарезанные кружками, лук и поставить варить. На подсолнечном масле поджарить мелко нарезанный лук, добавить очищенные и нарезанные тонкими ломтиками грибы, посолить, добавить нарезанную зелень петрушки и жарить до готовности грибов. Посыпать мукой, «Вегетой», еще немного подержать на огне и залить процеженным овощным отваром. Суп можно заправить галушками или рисом.

## Суп из сыра


















-  2 л воды
-  1 ч. ложка соли
-  30 г сливочного масла
-  40 г муки мелкого помола
-  4 ч. ложки сметаны
-  50 г твердого тертого сыра
-  зеленый лук, специи — по вкусу

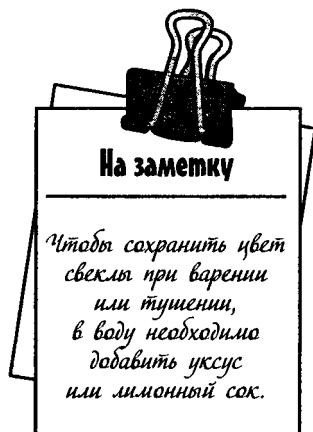


В подсоленную воду или отвар из костей добавить светлую заправку, хорошо проварить ее, процедить (если есть кости) и добавить сметану. Затем положить тертый сыр. Перед тем как класть сыр, в суп можно положить галушки и специи. В готовый суп положить нарезанный зеленый лук. Суп подавать с поджаренной булочкой.

## Борщ киевский

*Из расчета на 1 порцию:*

-  60 г говядины
-  60 г свеклы
-  80 г капусты
-  70 г картофеля
-  10 г фасоли
-  10 г моркови
-  5 г корня сельдерея
-  5 г корня петрушки
-  15 г репчатого лука
-  80 г помидоров
-  20 г моченых яблок
-  100 мл свекольного кваса
-  5 г шипика
-  10 г топленого сливочного масла
-  5 г сахара
-  15 г сметаны
-  душистый перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль — по вкусу


















Говядину залить водой и варить до готовности. Помидоры нарезать, припустить на топленом масле и протереть через сито. Нарезанную соломкой свеклу тушить в бульоне с мелко нарезанной бараниной. Лук и корни нарезать соломкой и пассеровать в жире, снятом с бульона. В бульон положить нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варить 7 мин, затем добавить пассерованные корни, тушеную с бараниной свеклу, протертые помидоры, нарезанные моченые яблоки, предварительно отваренную фасоль, растертое с сырым луком и зеленью петрушки сало,



лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль, свекольный квас. При подаче к столу в тарелку положить сметану и посыпать зеленью.

## Борщ зеленый украинский

-  600 г свинины
-  250 г свеклы
-  600 г картофеля
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  1 репчатая луковица
-  300 г щавеля
-  300 г шпината
-  8 г муки
-  2 яйца
-  100 г сметаны
-  8 г сахара
-  15 мл уксуса
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  специи — по вкусу




Свинину отварить до готовности, нарезать порциями, а бульон процедить. Свеклу нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом, хорошо размешать и тушить на сливочном масле до готовности, добавляя сахар и бульон. Лук, морковь и корень петрушки нарезать соломкой, слегка обжарить с мукой.

В подготовленный кипящий бульон положить очищенный и нарезанный картофель и варить 10 мин, затем добавить тушеную свеклу и обжаренные с мукой лук, морковь и петрушку, промытые,

перебранные и нарезанные шпинат и щавель, перец, лавровый лист, соль и варить до готовности. При подаче к столу в тарелку положить кусочек свинины, половинку яйца, сваренного вкрутую, посыпать измельченным укропом и мелко нарезанным зеленым луком.

## Борщ с кальмарами

-  1,5 л воды
-  300 г кальмаров
-  300 г свеклы
-  150 г белокочанной капусты
-  150 г картофеля
-  50 г моркови
-  1 корень петрушки
-  100 г репчатого лука
-  45 г томатной пасты
-  3 зубчика чеснока
-  40 г свиного сала
-  15 мл 9%-го уксуса
-  10 г сахара
-  соль — по вкусу














### На заметку

*При варке моркови можно добавить щепотку пищевой соды, тогда морковь лучше сохранит свой цвет и быстрее сварится.*

Замороженное мясо кальмаров разморозить, удалить пленку, тщательно промыть в воде, меняя ее 2—3 раза, и варить в подсоленной воде при слабом кипении 3—5 мин. Сваренные кальмары охладить вместе с отваром, затем вынуть их, нарезать кубиками и обжарить с мелко нарезанным салом и луком. Борщ готовить обычным способом. Подготовленные кальмары добавить в борщ за 5—10 мин до окончания варки. При подаче заправить борщ растертым чесноком, сметаной и зеленью.

---








## Борщ без мяса

-  2—2,5 л воды
-  150 г капусты
-  60 г свеклы
-  80 г овощей (морковь, корни петрушки и сельдерея)
-  250 г картофеля
-  30 г сала
-  20 г муки
-  20 г лука
-  150 г помидоров или томатной пасты
-  100 г сметаны
-  соль, молотый черный перец, уксус — по вкусу

Свеклу нарезать ломтиками и положить варить в соленую воду. Как только она будет почти готова, добавить нарезанную капусту, корнеплоды и нарезанный кубиками картофель. Сгустить борщ разваренной и процеженной заправкой на сале с луком. В готовый борщ положить сметану, разваренные и протертые помидоры или томатную пасту, немного уксуса и перец. Сметану подать отдельно.












---

## Борщ по-сахалински с морской капустой

-  1 л рыбного бульона
-  100 г консервированной морской капусты
-  150 г картофеля
-  50 г моркови
-  15 г томат-пасты
-  1 яйцо
-  лавровый лист, зелень, соль — по вкусу

Нарезать картофель брусочками, морковь, репчатый лук — соломкой и слегка обжарить, добавив в конце томат-пасту. Опустить в кипящий бульон сначала картофель, затем овощи, морскую капусту, взбитое сырое яйцо. В конце варки заправить борщ специями, зеленью, посолить.

## Борщ со свиным языком












-  1,5 л *крепкого говяжьего бульона*
-  1 л *воды*
-  500 г *свиного языка*
-  50 г *репчатого лука*
-  30 г *смаляца*
-  500 г *капусты*
-  50 г *моркови*
-  250 г *картофеля*
-  150 г *свеклы*
-  150 г *хлеба*
-  *черный молотый перец, соль — по вкусу*



Очищенный и промытый язык положить в кастрюлю, залить водой, отварить. Затем вынуть, снять кожу и нарезать кусочками, а бульон процедить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире до золотистого цвета, добавить нарезанную кубиками морковь, нарезанную полосками капусту и потушить. К крепкому говяжьему бульону долить отвар, в котором варился язык, нарезанный язык, тушеные овощи и ломтики хлеба. Когда борщ закипит, добавить нарезанный кубиками картофель и нашинкованную мелкими брусочками свеклу. Борщ варить при сильном кипении еще 15—20 мин, посолить, поперчить и снять с огня.

---






## Борщ постный с квашеной капустой










-  1 л воды
-  250 мл сока квашеной свеклы
-  250 г картофеля
-  100 г свеклы
-  50 г моркови
-  50 г репчатого лука
-  4—5 листьев белокочанной капусты
-  1 лавровый лист
-  5—7 горошин черного перца
-  1—2 гвоздики
-  соль — по вкусу

Свеклу и морковь нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле до готовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, залить 1 л кипятка и посолить. Варить 10 мин. Добавить свеклу, морковь и мелко нашинкованную капусту. Варить еще 5—7 мин. Почти готовый борщ заправить соком квашеной свеклы, предварительно подогрев его. Положить лавровый лист, перец, гвоздику. Прокипятить. Перед подачей положить в каждую тарелку мелко нарезанную зелень и сметану.

---

## Борщ за 30 минут






-  1,5 л воды
-  50 г репчатого лука
-  150 г свеклы
-  50 г моркови
-  200 г картофеля






-  0,25 кочана капусты
-  200 г помидоров
-  100 г болгарского перца (красного)
-  100 г чернослива
-  50 г зелени укропа
-  50 г зелени петрушки
-  1 лавровый лист
-  70 мл растительного масла
-  черный молотый перец, соль — по вкусу



На сковороде, в растительном масле, обжарить поочередно мелко нашинкованный лук, свеклу, морковь, болгарский перец и тушить все вместе 10 мин. Если овощи суховаты — добавить 50 мл воды. В большую кастрюлю положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель, тушеные овощи, осторожно перемешать и добавить холодную воду. Затем поставить на сильный огонь и довести до кипения, добавить по вкусу соль и сахар. Когда борщ закипит, уменьшить огонь и варить 30 мин. В это время в ту же сковороду положить нарезанные помидоры, предварительно сняв с них кожуру, мелко нарезанную зелень и тушить. После 30 мин варки добавить в борщ томаты с зеленью и вымытый чернослив, варить еще 10—15 мин и дать настояться около 1 часа.

## Борщ с грибами

-  1,5 л воды
-  50 г сушеных грибов
-  1 корень петрушки
-  1 корень сельдерея
-  50 г репчатого лука

-  500 г свеклы
-  150 г сметаны
-  5—6 горошин черного перца
-  1 лавровый лист
-  соль, сахар — по вкусу








Сварить грибной бульон с кореньями и репчатым луком, процедить. Отварить или испечь неочищенную от кожуры свеклу. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой, взбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отварные грибы, лавровый лист, перец, довести до кипения. За 5 мин до готовности заправить сметаной.

## Глава 6



### Блюда из мяса: реализация кулинарных фантазий

#### ХОЛОДНЫЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА





##### Ассорти мясное в желе

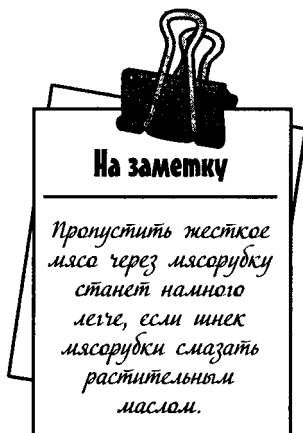
-  150 г жареной буженины
-  150 г жареной телятины
-  150 г жареной говядины
-  150 г ветчины
-  150 г языковой колбасы
-  150 г вареной колбасы
-  зелень петрушки — по вкусу

Для желе:

-  0,3 л бульона
-  1 ст. ложка желатина

Для соуса:

-  1 ч. ложка черного молотого перца
-  1 ч. ложка горчицы
-  5 ст. ложек уксуса
-  сахар, соль — по вкусу.








Приготовить мясное желе. Желатин залить небольшим количеством холодного бульона и поставить в тепло, чтобы он разбух. Потом соединить его с оставшимся бульоном и хорошо перемешать.









Все продукты нарезать одинаковыми тонкими ломтиками, разложить на противне и залить приготовленным желе. Остудить, нарезать небольшими прямоугольниками, уложить на плоской тарелке, украсить веточками петрушки. Отдельно в соуснике подать острый соус, приготовленный из смеси черного молотого перца, сахара, горчицы, соли и уксуса (перед употреблением соус нужно взболтать).






## Ветчина с хреном

-  500 г ветчины
-  2 корня хрена
-  2 ст. ложки сметаны
-  1,5 ст. ложки лимонного сока
-  зелень, сахар, соль — по вкусу

Хрен натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, сахаром, солью, лимонным соком. Ломтики ветчины смазать полученной смесью, свернуть трубочками, уложить на блюдо и украсить веточками петрушки или листьями салата.












## Батончики говяжьи заливные

-  650 г отварной говядины
-  0,7 л мясного бульона
-  100 г консервированного зеленого горошка
-  1—2 моркови
-  1 соленый огурец
-  70 г консервированного перца




-  2 яйца
-  80 г майонеза
-  1 ст. ложка томатного соуса
-  1,5 ст. ложки желатина
-  зелень петрушки, соль — по вкусу

Говядину отварить целым куском, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Отварную морковь, соленые огурцы, консервированный перец мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, заправить майонезом с томатным соусом, хорошо перемешать. На подготовленные ломтики мяса положить фарш и свернуть в рулетики, уложить на противень, залить наполовину мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать остыть. Сверху положить кружки вареного яйца, веточку зелени, снова залить желе, охладить до полного остывания. Отдельно подать майонез с измельченными корнишонами и зеленью.

## Ассорти мясное с грибами






-  200 г мелких маринованных грибов
-  50 г ветчины
-  150 г свиного жаркого
-  100 г копченой колбасы
-  2 яйца, сваренных вкрутую
-  3 вареные моркови
-  3 помидора
-  3 соленых огурца
-  1 репчатая луковица
-  2 сладких болгарских перца
-  200 г консервированного зеленого горошка









-  2 ст. ложки растительного масла
-  сок 1 лимона
-  зеленый салат, зеленый лук, сахар, соль — по вкусу

Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, яйца, морковь, помидоры, огурец, целые грибы и другие продукты уложить рядами на большое блюдо. Овощи и грибы сбрызнуть соусом, приготовленным из растительного масла и сока. Блюдо украсить листьями салата.

## Говядина отварная под соусом с хреном

-  500—600 г говядины
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  1 репчатая луковица
-  перец, соль — по вкусу

Для соуса:

-  0,5 л мясного бульона
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  1 ст. ложки пшеничной муки
-  2—3 ст. ложки сметаны
-  1—2 ст. ложки тертого хрена
-  сахар — по вкусу

### На заметку











Сметана, добавленная в соус, не съедет, если заранее смешать ее с небольшим количеством молока.

Мясо (боковую, лопаточную часть или грудинку) целым куском положить в горячую воду, быстро довести до кипения и, сняв накипь, отварить на слабом огне. Соль и коренья добавить после снятия накипи. Затем вынуть готовое мясо из бульона и нарезать поперек волокон ломтиками. На основе бульона приготовить соус. Для этого разогреть сливочное масло и обжарить на нем муку до

золотистого цвета, затем понемногу влить нужное количество бульона и кипятить 5—8 мин. Добавить сметану, проварить соус и заправить его тертым хреном, солью и небольшим количеством сахара.

---



## Баранина холодная с зеленым горошком






-  800 г молодой баранины
-  0,1 л бульона
-  450 г консервированного зеленого горошка
-  2 моркови
-  4 помидора
-  1 лимон
-  4 ст. ложки растительного масла
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  1 ст. ложка муки
-  соль — по вкусу

Мясо нарезать, обжарить на растительном масле. Зеленый горошек разогреть со сливочным маслом, добавить очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры, бульон и тушить. В конце тушения добавить пассерованные морковь и муку, мясо, перемешать и довести до готовности. Охладить, выложить на блюдо, украсить кружками лимона.

---













## Голова говяжья со сметаной и хреном

-  2 кг говяжьей головы с языком
-  300 г отварного языка

-  2 стакана тертого хрена со сметаной
-  6 яиц
-  0,5 стакана смеси сметаны с квасом
-  10 долек чеснока
-  соль — по вкусу

Голову отварить, нарезать вместе с языком на куски, выложить на тарелку, полить смесью хрена и сметаны, рядом положить рубленые яйца, сваренные вкрутую, смешанные с измельченным чесноком и политые сметаной с квасом.

## Жаркое холодное с фруктовым салатом

-  250 г холодного жаркого
-  1 апельсин
-  100 г зеленого винограда
-  100 г синего винограда
-  1 грейпфрут
-  половина лимона
-  1 ч. ложка тертого хрена
-  2 листа салата
-  3 ст. ложки брусничного компота  
(или компота из красной смородины)
-  2 ст. ложки апельсинового ликера
-  1 ст. ложка рубленого миндаля
-  сахар — по вкусу











Жаркое нарезать тонкими ломтиками и положить на две порционные тарелки. Апельсин разрезать пополам, вынуть из него мякоть и убрать белые прожилки. Мякоть нарезать кубиками, удалив

зерна. Виноград вымыть, дать ему стечь, разрезать ягоды пополам и вынуть из них косточки. Кубики апельсина, виноград и натертый миндаль смешать с лимонным соком, апельсиновым ликером и сахаром. Накрыть салат и дать ему настояться при комнатной температуре 30 мин. Очистить грейпфрут, убрав белые прожилки. Дольки грейпфрута нарезать мелкими кусочками и вынуть зерна. Смешать грейпфрут с брусничным компотом и хреном. Салатные листья вымыть, дать стечь воде и положить на порционные тарелки. На листья разложить грейпфрутовую смесь и поставить рядом фруктовый салат в половинках апельсиновой кожуры.

---







## Заливное из жареной свинины

-  1 кг свинины
-  1—2 моркови
-  0,5 корня сельдерея
-  1 корень пастернака
-  3—4 помидора (сладкого перца)
-  300—400 г мясного желе
-  1 пакетик желатина
-  соль — по вкусу










Кусок свинины от окорока разделить: отделить мякоть от костей и жарить до готовности. Мясо охладить. Разрезать и уложить на овальное блюдо так, чтобы один ломтик наполовину закрывал другой. Положить в кастрюлю кости, залить холодной водой и поставить на огонь. Доведя воду до кипения, посолить, добавить черный перец, лавровый лист, морковь, сельдерей и пастернак. Варить около 1 ч, затем ввести желатин, замочив его предварительно на 30 мин в холодной воде. Довести бульон до кипения, процедить через марлю

и охладить (чтобы мясное желе хорошо застыло, бульона должно быть не больше 1 л). Залить свинину частью охлажденного бульона. Оставшийся бульон перелить в мелкую посуду, дать застыть, нарезать полученное мясное желе кубиками и разложить их вокруг мяса. В нескольких местах уложить помидоры (удалив предварительно сердцевину и семена) или сладкий перец, наполненные мясным желе.

## Заливное из мозгов, ветчины и яиц

-  500 г говяжьих мозгов
-  400 г ветчины
-  0,2 л томатного сока
-  6 яиц
-  3—4 ст. ложки зелени петрушки и укропа
-  2 пучка зеленого салата

Для соуса:

-  0,3 л мясного бульона
-  1 репчатая луковица
-  100 г пшеничной муки
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  3 ст. ложки муки
-  20 г желатина
-  100 г сливок
-  0,1 л сухого белого вина
-  сахар, соль — по вкусу

### На заметку

Чтобы проверить свежесть яйца, его нужно опустить в посуду с холодной водой. Если яйцо свежее, оно останется на дне. Если яйцо тухлое, оно всплывет вверх.







Мозги очистить от пленок и сварить в соленом кипятке, добавив немного уксуса, чтобы вода была чуть кисловатой. Остудить мозги и порезать небольшими кубиками, так же нарезать ветчину. Яйца разрезать вдоль на 8 частей каждое.

*Приготовить соус:* поджарить нарезанный лук до золотистого цвета на масле, добавить муку, размешать, влить сливки, вскипятить, разбавить горячим бульоном, смешанным с томатным соком, хорошо размешать, снова вскипятить, процедить через сито, добавить разведенный желатин, влить вино, размешать.

В форму, смоченную холодной водой, влить немного соуса, остудить, положить форму на бок и, поворачивая ее, остудить соус на стенках формы. Затем рядами положить в форму мозги, яйца и ветчину. Каждый ряд поливать соусом и остужать, посыпая рубленым зеленым салатом и зеленью. Заполнить всю форму, залить сверху соусом и хорошо остудить.

Выложить заливное на блюдо. По краю разложить кружки помидоров с уложенными на них кружками яиц. Между ними разместить листики зеленого салата, слегка политого смесью уксуса с растительным маслом.

## Заливное из свиного филе

-  1 кг свинины
-  1 репчатая луковица
-  2 яичных белка
-  30 г желатина
-  2—3 ст. ложки уксуса
-  соль, душистый перец — по вкусу











В кастрюлю с подсоленным кипятком положить свинину от филейной части (вода должна ее покрыть). Как только вода снова закипит, добавить лук, душистый перец и варить до мягкости. За 4—5 мин до окончания варки добавить уксус и переложить готовое мясо на тарелку. В кипящий бульон влить слегка взбитые белки,



варить еще 2—3 мин, потом снять с огня, чтобы он отстоялся и стал прозрачным. Затем процедить через тонкий слой марли, поставить на огонь и подогреть. Добавить желатин, предварительно размоченный в холодной воде, снять с огня и охладить. Холодное мясо нарезать одинаковыми ломтиками, уложить на блюдо, залить тонким слоем желе и охладить до полного застывания.

---



## Колбаса с овощами и грибами






-  200 г салями
-  150 г вареных шампиньонов
-  2 груши
-  150 г зеленого салата или 2 огурца
-  2 моркови
-  3—4 помидора (или консервированных стручка перца)
-  250 г сметаны (майонеза)
-  перец, горчица, укроп (петрушка), соль — по вкусу

Колбасу нарезать ломтиками и свернуть в форме рожков. Фрукты, огурцы и помидоры (перец) — также ломтиками, морковь натереть, зеленый салат нарезать полосками. Продукты фигурно расположить на блюде, украсить грибами и зеленью. Соус подать в отдельной посуде.

---

## Колбаса с грибами









-  500 г говяжьей колбасы
-  500 г свежих грибов

-  3—4 ст. ложки сливочного масла
-  2 яйца
-  2 помидора
-  1 лимон
-  маслины, зелень, соль, перец — по вкусу

Перебрать и промыть грибы. Нарезать их соломкой и сварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и обжарить со сливочным маслом. Поперчить и выложить на тарелку. Вокруг уложить кружки очищенной телячьей колбасы или несколько разных сортов колбасы. Гарнировать кружками яиц, сваренных вкрутую, помидорами, зеленью, ломтиками лимона или маслинами.

---

## Заливная ножка молодого барашка

-  1 задняя ножка барашка
-  0,7 л воды
-  1 репчатая луковица
-  2—3 моркови
-  0,5 корня сельдерея
-  2—3 корня петрушки
-  30 г желатина
-  лимонный сок (лимонная кислота), соль — по вкусу

Влить в кастрюлю воду, поставить на огонь и довести до кипения, затем посолить и добавить разрезанные пополам морковь, сельдерей и корни петрушки. Зачистить от пленок и сухожилий ножку барашка, положить в кипящий овощной бульон и варить до готовности. Готовую ножку вынуть из бульона и дать остыть. Бульон процедить через сито и отмерить 1 стакан (если бульона окажется

меньше, долить горячую воду). Добавить желатин, предварительно замоченный на 1—2 ч в холодной воде, и лимонный сок (раствор лимонной кислоты в воде). Размешать бульон и поставить на холод для застывания. Готовое желе нарезать небольшими кубиками, а мясо тонкими ломтиками. Уложить ломтики мяса на блюдо и украсить кусочками нарезанного желе, ломтиками лимона и веточками петрушки.

## Ломтики языка с цветной капустой и салатом

👨‍🍳 300—400 г отварного говяжьего языка

👨‍🍳 1 кочан вареной цветной капусты

Для салата:

👨‍🍳 200 г вареной свеклы

👨‍🍳 1 репчатая луковица

👨‍🍳 0,5 корня сельдерея

👨‍🍳 1 яблоко

👨‍🍳 40 г сыра

👨‍🍳 2 ст. ложки кефира

👨‍🍳 1 ст. ложка сметаны











👨‍🍳 1 огурец

👨‍🍳 пряный соус, листья салата, соль — по вкусу



Нарезать язык поперек волокон тонкими ломтиками и уложить на тарелки для холодных закусок, свернув трубочкой или рожком. Рядом положить целые кочешки цветной капусты и салат. Приготовить салат так: нарезать вареную свеклу соломкой, натереть лук, сельдерей, яблоки и сыр на крупной терке. Украсить порции ломтиками свежих огурцов и листьями зеленого салата.











## Отварное холодное мясо с грибами и огурцами

-  300 г отварной говядины
-  0,5 стакана растительного масла
-  150 г свежих грибов
-  2—3 маринованных огурца
-  1 репчатая луковица
-  2 ст. ложки рубленой петрушки (укропа)
-  2 ст. ложки 9%-го уксуса
-  0,5 ч. ложки соли
-  0,5 ч. ложки сахара
-  0,5 ч. ложки горчицы

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Грибы и огурцы нарезать соломкой, лук и петрушку нашинковать и положить горкой на ломтики мяса. Хорошо взбить растительное масло с приправами и залить мясо. Блюдо охладить.







---

## Паштет «Домашний»






-  500 г говядины
-  400 г сала
-  250 г свинины
-  250 г свиной печени
-  300 г квашеной капусты
-  2 репчатые луковицы
-  3 яйца
-  0,5 ч. ложки черного молотого перца
-  0,5 ч. ложки душистого перца
-  тертый мускатный орех, соль — по вкусу

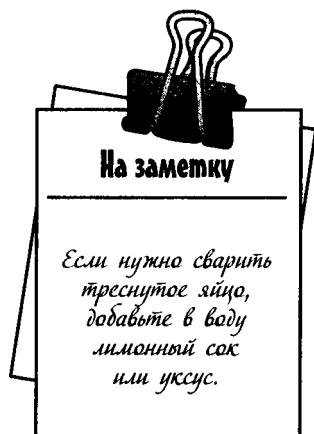
Говядину, свинину, сало, печень, лук пропустить дважды через мясорубку, добавить остальные ингредиенты, хорошо вымешать и выложить полученную массу на смазанную жиром форму для кекса. Выпекать около 20 мин при умеренной температуре в духовке. Затем выложить на тарелку. Паштет можно подавать в горячем и холодном виде (его также можно подогреть). Отдельно подать квашеную капусту.

## Мусс из ветчины

-  500 г ветчины
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  50 г тертого сыра
-  50 г сливок
-  1 лимон
-  1 стакан мясного желе

*Для заправки:*









-  1 вареный яичный желток
-  1 ч. ложка сахара
-  1 ч. ложка горчицы
-  100 г сметаны
-  уксус, соль — по вкусу



Отобрать цельные красивые ломтики ветчины (приблизительно половину всего количества), остальные пропустить через мясорубку. Растереть сливочное масло до мягкости, добавить сыр и, продолжая растирать, постепенно втереть пропущенную через мясорубку ветчину и сливки, добавить 1 ст. ложку бульона и 1 ч. ложку лимонного сока. На отложенные ломтики ветчины положить фарш, скатать их рулетами и разложить по краю неглубокой

тарелки (узкий конец рулета должен быть обращен к середине тарелки). Залить полузастигшим желе. Середину тарелки заполнить зеленым салатом со свежими огурцами и яйцами, залить заправкой. Заправку приготовить так: вареный желток растереть с сахаром, горчицей и щепоткой соли в однородную массу, добавить сметану и уксус. Зеленый салат, перемешанный с тонко нарезанным огурцом, залить заправкой и посыпать сверху оставшимся рубленым белком и зеленью укропа.









## Паштет из печени

-  500 г телячьей или говяжьей печени
-  100 г шпика
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  1 репчатая луковица
-  1 лавровый лист
-  2—3 горошины душистого перца, соль — по вкусу

Печень обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками; морковь, петрушку и лук — тонкими ломтиками. Все это поджарить до полной готовности со шпиком, также нарезанным кусочками, добавив лавровый лист и душистый перец. После этого пропустить два-три раза через мясорубку (можно дополнительно протереть через сито). Очень важно правильно поджарить печень, не пережарив ее, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть. Протертую печень сложить в кастрюлю, добавив по вкусу соль, перец, натертый мускатный орех, и взбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло.





Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.









## Паштет из говяжьих субпродуктов

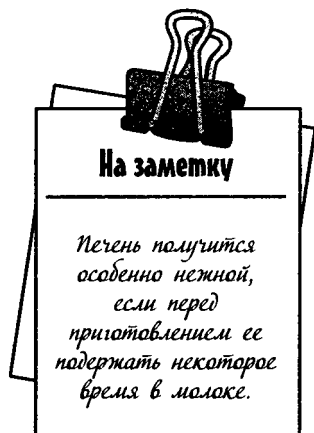
-  200 г печени
-  200 г сердца
-  100 г легкого
-  100 г рубленых грецких орехов
-  2—3 репчатые луковицы
-  3—4 зубчика чеснока
-  1—2 ч. ложки аджики
-  зелень кинзы, укропа, чабера, соль, уксус (гранатовый сок) — по вкусу

Обработанные печень, сердце и легкие залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности. Сваренный ливер вынуть из бульона, остудить, пропустить через мясорубку. Затем орехи, аджику, соль, уксус (гранатовый сок), мелко нарезанные лук и зелень соединить с ливером и, добавив 1—2 ст. ложки бульона, вымешать до получения пастообразной массы. Готовый паштет выложить на тарелку, украсить мелко нарезанной зеленью и зернами граната.

## Паштет из телятины

-  600 г телятины
-  0,2 л молока
-  300 г свинины
-  100 г шпика






-  500 г печени
-  1 репчатая луковица
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  4 яйца
-  150 г белого хлеба
-  3 лавровых листа
-  соль, перец — по вкусу



Телятину, свинину, овощи и специи залить водой и отварить до готовности.

Остудить. Печень залить кипятком и варить 5 мин. Хлеб вымочить в молоке, отжать. Все приготовленные продукты три раза пропустить через мясорубку. Яйца взбить в пену, перемешать с пропущенной через мясорубку массой, поперчить, посолить, выложить в форму, дно которой предварительно выложить полосками шпика. Масса должна заполнить половину формы. Плотно закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 ч. Подать в холодном виде.

## Ростбиф холодный

-  600 г мяса
-  1—2 ч. ложки говяжьего жира
-  750 г гарнира
-  150 г майонеза с корнишонами
-  зелень — по вкусу

Зачищенное от пленок и сухожилий мясо посолить, обжарить в жиру на сильном огне и дожарить в духовке. Мясо у готового ростбифа должно быть немного сыроватым, сочным, розоватого цвета. По






готовности охладить и нарезать по 2—3 куска на порцию, положить на блюдо, сбоку уложить гарнир из овощей, зелени и хрена. Отдельно подать майонез с корнишонами.

## Поросенок холодный









-  1 поросенок
-  3 ст. ложки желатина
-  зелень петрушки, черный молотый перец, соль — по вкусу

Для соуса:

-  400 г сметаны
-  100 г тертого корня хрена
-  сахар, соль — по вкусу








Выпотрошенного, опаленного и хорошо промытого поросенка завернуть в салфетку, положить в большую эмалированную кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла его целиком. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, а затем убавить огонь так, чтобы вода не кипела. Варить поросенка 3,5—4 ч без соли и специй. Когда поросенок будет готов, вынуть его, переложить в другую кастрюлю и залить подсоленной холодной водой. Из бульона, в котором варился поросенок, и предварительно растворенного в небольшом количестве воды желатина приготовить желе. Остывшего поросенка разделить следующим образом: отрезать голову, разрубить ее вдоль пополам; ножки отрезать по суставу; тушку аккуратно разрубить вдоль пополам, обе половинки разрубить на одинаковое количество кусков. На длинном блюде выложить куски так, чтобы получился целый поросенок, залить его полужестким желе и украсить веточками петрушки. Отдельно подать соус, приготовленный из сметаны, хрена, сахара и соли.

## Отварное холодное мясо с помидорами и перцем

-  300 г отварного мяса
-  2 красных сладких перца
-  3—4 помидора
-  1 репчатая луковица
-  1 зубок чеснока
-  5 ст. ложек растительного масла
-  1—2 ст. ложки 9%-го уксуса
-  рубленая зелень, перец, соль — по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Перец и помидоры нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать и положить на мясо. Чеснок истолочь в ступке или растереть деревянной ложкой. Затем добавить растительное масло и приправы, хорошо перемешать. Полить продукты соусом. Перед подачей охладить.









## Рулет из телятины в майонезе

-  1 кг телятины (от задней ноги)
-  500 г майонеза
-  0,5 л воды
-  4—5 зубчиков чеснока
-  1 репчатая луковица
-  1 морковь
-  зелень, коренья петрушки и сельдерея, перец, соль — по вкусу

Промытое мясо отбить, чтобы получился тонкий кусок, смазать его растертым с солью чесноком, поперчить, туго свернуть рулетом,

плотно завернуть в салфетку, перевязать шпагатом через каждые 3—4 см, положить в продолговатую кастрюлю или жаровню, залить кипящим соленым отваром из воды с кореньями так, чтобы весь рулет был покрыт жидкостью. Затем поставить на сильный огонь, вскипятить, убавить огонь и варить на слабом огне 1,5—2 ч. Остудить мясо в бульоне, затем вынуть, обсушить, нарезать толстыми ломтями, разложить на блюдо, залить майонезом. Вокруг мяса положить кусочки отварных, нарезанных кубиками овощей, подбирая их по цвету.

## Рулет из телятины с сыром







-  750 г телятины
-  2—3 ломтика белого хлеба
-  3 моркови
-  1 репчатая луковица
-  4 яйца
-  100 г сыра
-  80 г жира
-  зелень укропа, петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу



Телятину пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченные и отжатые ломтики белого хлеба, натертый на терке лук, два яйца, измельченную зелень, соль, перец. Тщательно перемешать, выложить пластом на влажной доске, на одну половину положить нарезанные морковь и два яйца, сваренные вкрутую, свернуть в виде рулета, уложить в смазанный жиром сотейник, сверху полить жиром, посыпать тертым сыром, запечь в духовке. Остывший рулет нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

---






## Свинина, жаренная с соусом

-  600 г свинины
-  1—2 ч. ложки свиного жира
-  200 г зеленой фасоли
-  5—6 ягод винограда
-  150 г томатного соуса
-  зелень, соль — по вкусу



Подготовленную для жарки целым куском свинину досолить и поджарить в духовке до готовности. Нарезать охлажденное мясо по 2—3 куса на порцию. Украсить зеленой фасолью и виноградом. Томатный соус подать отдельно в соуснике.

---

## Рулет из мяса свиной головы

-  1 свиная голова
-  1 язык
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  2 яйца









Для фарша:

-  1 корень петрушки
-  лавровый лист, соль — по вкусу

Свиную голову средней величины очистить, разрубить пополам, удалить мозги, положить в кипящую воду, добавить нарезанные морковь и петрушку, подготовленный язык, соль, лавровый лист и варить до полуготовности. Затем голову вынуть, отрезать уши, срезать кожу со шпиком и отделить мякоть от костей. Язык, мякоть

и уши нарезать квадратными ломтиками. Снятую с головы кожу уложить широкой стороной одной половинки к узкой стороне второй половинки так, чтобы получился прямоугольник, сшить ниткой и выложить на влажное полотенце. На кожу выложить слоями подготовленные кусочки мяса, посыпать солью, на мясо уложить сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам, морковь, нарезанную вдоль, свернуть рулетом, перевязать ниткой, варить в бульоне 30—40 мин до готовности. Затем вынуть, положить сверху гнет и поставить в прохладное место. Перед подачей к столу с рулета снять нитки, уложить на блюдо, нарезать ломтиками и украсить зеленью.

## Рулет свиной, запеченный с черносливом

-  1 кг свиной корейки
-  0,5 л бульона (воды)
-  100 г чернослива
-  1 ст. ложка горчицы
-  1 репчатая луковица
-  2 ч. ложки муки
-  100 г сметаны
-  зелень петрушки, соль — по вкусу






Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Черносливом покрыть кусок мяса, свернуть его в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160—170 °С, время от времени поливая мясо бульоном (водой), 2 ч. Через 1 ч после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку. Рулет можно подавать в холодном или горячем виде. К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости. Для этого

добавить к ней муку, сметану и варить 5—6 мин. На гарнир подать жареный (печеный) картофель или тушеные овощи.

---








## Рулет из свинины

-  1,5 кг свинины
-  3 головки репчатого лука
-  зелень петрушки, лавровый лист, капустный рассол, соль — по вкусу

Мякоть свинины от задней ноги или почечной части посыпать черным перцем, измельченным на терке луком и мелко нарезанной зеленью петрушки, свернуть рулетом, обвязать нитками и поставить варить в смеси из равных частей капустного рассола и воды, добавив лавровый лист. Готовое мясо вынуть и горячим положить под гнет. На следующий день нарезать ломтиками. Подать с картофельным салатом (салатом из гороха со сваренными вкрутую яйцами, красным консервированным перцем, соусом из хрена).




---

## Студень классический (холодец)








-  2 кг мясных субпродуктов
-  4 л воды
-  7—8 зубчиков чеснока
-  2—3 моркови
-  2 репчатые луковицы
-  1 корень петрушки
-  лавровый лист, перец горошком, соль, хрен с уксусом, горчица — по вкусу

Говяжьи ножки (губы, уши, хвосты) промыть, разрубить на куски, положить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю поставить на огонь, воду довести до кипения, снять накипь и варить 4—5 ч при медленном кипении, периодически снимая жир и накипь. В конце варки добавить морковь, лавровый лист, перец, лук, петрушку и соль. Когда бульон станет клейким, вынуть из него субпродукты и процедить. Мякоть отделить от костей, положить в процеженный бульон и варить еще 20—30 мин. Затем добавить мелко нарубленный чеснок, посолить по вкусу и разлить бульон по тарелкам. Разложить в тарелки мясо и поставить на холод для застывания. Застывший студень нарезать на порции, подать к нему хрен с уксусом, горчицу.

## Телятина маринованная

-  1 кг телятины
-  1 ст. ложка топленого масла
-  60 г шпика

Для маринада:

-  0,5 л воды
-  0,2 л уксуса
-  1 морковь
-  1 репчатая луковица
-  2 корня петрушки
-  1 корень сельдерея
-  лавровый лист, душистый перец, соль — по вкусу








### На заметку

Чтобы получить «воздушный» картофель, нарежьте его ломтиками, опустите на 2–3 минуты в кипящий жир, не допуская образования румяной корочки, выньте, а затем жарьте до готовности.






Воду вскипятить с приправами, охладить, добавить уксус. Вокруг телятины уложить нарезанные овощи, залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто им наполовину. Сверху положить гнет

и поставить в холодильник на двое суток, периодически переворачивая мясо. Затем мясо вынуть из рассола, вытереть досуха чистой тканью, нашинговать, посолить, обжарить, подлить немного маринада, положить лук и под крышкой тушить до мягкости. Готовое мясо охладить, нарезать тонкими ломтями, уложить на блюдо.

## Свинина холодная с соусом из хрена

-  1 кг свинины
-  1—2 моркови
-  0,5 корня сельдерея
-  1 репчатая луковица
-  1 лавровый лист
-  10—15 горошин черного перца
-  соль — по вкусу

Для соуса:

-  0,2 л бульона
-  250 г сметаны
-  1 стакан мелко натертого хрена
-  1 очищенное и натертое яблоко
-  соль — по вкусу



### На заметку

*Если в котлетную массу добавляют сырой репчатый лук, его рекомендуется не пропускать через мясорубку, а натереть на терке.*





Залить горячей водой свинину. Как только вода закипит, добавить нарезанную кружками морковь, сельдерея, лавровый лист, измельченный лук, перец, соль. Отварное мясо охладить вместе с бульоном, затем нарезать тонкими ломтиками и уложить на тарелку. Отдельно в соуснике подать соус: к мелко натертому хрену добавить очищенное и натертое яблоко, бульон, взбитое кислое молоко (сметану), соль. Хорошо размешать и вылить в соусник. Соус должен быть не очень густым.







## Фаршированные трубочки из ветчины

-  250 г постной ветчины
-  зелень петрушки (укропа), маленькие помидоры для украшения

*Для начинки из яиц:*

-  1 яйцо, сваренное вкрутую
-  2 кильки
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  горчица, соль — по вкусу







*Для начинки из зелени:*

-  4 ст. ложки сливочного масла
-  1 репчатая луковица
-  3 ст. ложки измельченной зелени
-  перец, вино, соль — по вкусу






*Приготовить начинку из яиц:* растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

*Приготовить начинку из зелени:* растереть сливочное масло и смешать его с рубленым луком и зеленью, добавить соль, перец, вино. Ветчину нарезать довольно тонкими ломтиками, в середину положить начинку и свернуть рожком или трубочкой.

## Телятина холодная

-  1 задняя телячья ножка
-  0,2 л мясного бульона
-  5 ст. ложек растительного масла
-  200 г горчицы
-  30 г желатина
-  черный молотый перец, соль — по вкусу






*Для украшения:*

-  100 г зеленого салата
-  2—3 отварные моркови
-  4 яйца, сваренных вкрутую
-  3—4 соленых огурца
-  2—3 моченых яблока

Телячью ножку обмыть, обсушить, смазать горчицей и положить на сутки в холодильник. Затем обтереть горчицу полотенцем, натереть ножку солью, смазать маслом. Положить на противень, налить немного воды, поставить в хорошо разогретую духовку и жарить, часто поливая образующимся соком. Когда телятина зарумянится, перевернуть на другую сторону и жарить 1,5—2 ч при умеренной температуре. Готовую телятину остудить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Края блюда украсить ломтиками яиц, фигурками из моркови, соленых огурцов, зеленым салатом, дольками моченых яблок.

---













## **Холодец из свиных ножек**

-  1 кг свиных ножек
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  1 репчатая луковица
-  лавровый лист, душистый перец, соль — по вкусу

Свиные ножки опалить, удалить копытца, разрезать вдоль, залить холодной водой на 2—3 ч, промыть, затем снова залить холодной водой и прокипятить на сильном огне. Добавить нарезанные морковь, корень петрушки и лук, лавровый лист, перец, посолить

и варить при слабом кипении до полной готовности. После этого ножки вынуть, мясо отделить от костей, с бульона удалить жир, залить мясо бульоном, дать прокипеть 5—10 мин, разлить в тарелки или специальную форму и охладить. Подать с тертым хреном.














## Филе под зеленым соусом

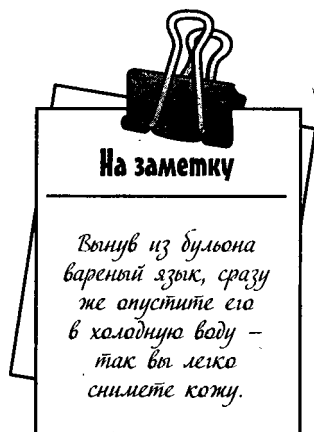
-  1,5 кг говяжьей вырезки
-  0,1 л воды
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  300 г шпината
-  15 г желатина
-  500 г майонеза
-  2 моркови
-  2 огурца
-  2 помидора
-  1 свекла
-  150 г зеленого горошка
-  зелень петрушки — по вкусу



Вырезку поджарить до готовности, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Шпинат пропустить через мясорубку, поставить в кастрюле на огонь, добавив воды. Когда жидкость закипит и кверху поднимутся зеленые комочки, снять их шумовкой. Перемешать шпинат с майонезом до получения однородной массы. Добавить растворенный желатин, хорошо вымешать, немного отцедить (положить массу на дуршлаг, покрытый марлей), чтобы соус получился очень густой. Каждый ломтик мяса обмакнуть в соус и разложить на плоском блюде, а по краям отдельными кучками выложить овощи, заправленные майонезом.






## Язык говяжий заливной






-  900 г говяжьего языка
-  0,8 л мясного бульона
-  25 г желатина
-  1 корень сельдерея
-  2 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки уксуса
-  1 яйцо
-  1 лимон
-  1 морковь
-  1 огурец
-  100 г консервированного зеленого горошка
-  2—3 ст. ложки тертого хрена
-  зелень сельдерея, соль — по вкусу



Говяжий язык обдать кипятком, положить в посуду с горячей водой, довести до кипения, варить на медленном огне с добавлением сельдерея, лука, специй. В конце варки посолить. Охладить в холодной воде, снять кожицу, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать остыть.

## Язык с маслинами









-  1 говяжий язык
-  0,2 л белого вина
-  300 г консервированных маслин
-  1 репчатая луковица
-  0,2 л растительного масла

-  1 ч. ложка пшеничной муки
-  1 лимон
-  1 лавровый лист
-  4—5 помидоров или 1 ст. ложка томата-пюре
-  черный молотый перец, соль — по вкусу

Залить язык холодной водой и оставить на 30 мин, чтобы вышла вся кровь, потом промыть в воде с уксусом, чтобы удалить слизь. Отварить. *Отдельно приготовить соус:* мелко нарезанный лук хорошо потушить в закрытой кастрюле с растительным маслом и небольшим количеством подсоленного кипятка. Добавить нарезанные ломтиками помидоры (томат-пюре), вино, разведенную холодной водой муку, перец и лавровый лист. Посолить и дать немного прокипеть.

Когда язык сварится до готовности, вынуть его, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и положить в соус вместе с маслинами. Дать еще немного покипеть и остудить. Подать к столу с тонкими ломтиками лимона без корочки, уложив их по краям блюда.

## Язык говяжий фаршированный










-  1 говяжий язык
-  3 репчатые луковицы
-  1 корень петрушки
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  2 ст. ложки муки
-  250 г сметаны
-  10 горошин душистого перца
-  лавровый лист, соль — по вкусу



Язык отварить с кореньями, очистить, разрезать вдоль не до конца, вырезать немного мякоти, пропустить ее через мясорубку вместе с частью сливочного масла и белым хлебом, замоченным в молоке, добавить яйцо, перец, рубленую зелень, посолить. Нафаршировать язык, обвязать нитками, уложить на противень, добавить немного сливочного масла и поставить в духовку. Периодически поливать бульоном, в котором варился язык. Тушить 30 мин. Стакан бульона, оставшегося после варки языка, хорошо перемешать со сметаной, залить язык, прокипятить. Готовый язык охладить, удалить нитки, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, придав форму целого языка. Соус процедить и подать отдельно.

## ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

### Копченый цыпленок с фруктовым салатом





-  1 копченый цыпленок (1,2 кг)
-  1 маленькая медовая дыня (600 г)
-  1 стебель сельдерея
-  1 красный болгарский перец
-  6 свежих фиников или 200 г консервированных зеленых фиников
-  сок 1 лимона
-  200 мл сливок
-  1 веточка свежего розмарина
-  соль, молотый имбирь — на кончике ножа

Разогреть духовку до 220 °С или включить электрогриль. Цыпленка разделить на восемь частей и 10 мин прогреть в духовке или гриле. Дыню разрезать пополам, семечки удалить и вырезать чайной ложкой мякоть. Сельдерей вымыть, высушить, удалить

жесткие стебли и мелко порезать. Перец очистить, удалить перегородки и зернышки и порезать кусочками длиной 1 см. Финики очистить, удалить косточки и разрезать на 4 части. Перемешать дыню, перец, сельдерей, лимонный сок. Сливки слегка взбить и добавить в салат. Веточку розмарина обдать кипятком, высушить, отделить иголки, мелко порезать и посыпать ими салат. Салат подавать с копченым цыпленком и тостами с маслом.

---







## Мини-пиццы из обычных сушек


-  300 г пресных сушек
-  300 г мясного фарша
-  1 л молока
-  100 г майонеза

Замочить сушки в молоке на 30—40 мин, затем выложить их на противень, плотно прижав друг к другу. Середину каждой сушки заполнить мясным фаршем. Сверху на каждую сушку выложить по 1 ч. ложке майонеза. Противень с сушками поставить в духовку на слабый огонь до тех пор пока майонез сверху не подрумянится.

---

## Телячий шницель с грейпфрутом










-  4 телячьих шницеля (весом по 180 г)
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  1 ст. ложка растительного масла
-  2 розовых грейпфрута
-  20 мл апельсинового ликера
-  1 ст. ложка рубленых фисташек

 *молотый белый перец, тертый мускатный орех,  
соль — по вкусу*




Телячьи шницели разрезать поперек, слегка отбить в более плоский пласт гладкой стороной молоточка для мяса и промокнуть салфеткой. На большой сковороде разогреть сливочное и растительное масло и на сильном огне с каждой стороны в течение 1 мин сильно обжарить шницели. Посолить, поперчить и посыпать мускатным орехом. Шницели выложить со сковороды и отложить в закрытую посуду. Из грейпфрута отжать сок и вместе с апельсиновым ликером перелить на сковороду. На среднем огне уварить полученную жидкость на треть. Очистить второй грейпфрут, удалить белые пленки. Затем острым ножом аккуратно вынуть всю мякоть. Соус приправить солью, перцем и мускатным орехом, добавить мясо вместе с мясным соком и все хорошо разогреть. Мякоть грейпфрута разложить на 4 тарелки. Рядом положить телячьи шницели, полить соусом и посыпать фисташками. На гарнир подать отварной рис и овощной салат.

---

## Куриное фрикасе с грецкими орехами

-  500 г филе куриной грудки
-  3 ст. ложки соевого соуса
-  2 ст. ложки сухого «Шерри»
-  0,5 ч. ложки сахара
-  2 ст. ложки крахмала
-  1 красный болгарский перец
-  1 небольшая репчатая луковица
-  200 г сельдерея
-  5 ст. ложек растительного масла



-  100 г очищенных грецких орехов
-  125 мл горячего куриного бульона
-  соль, специи — по вкусу






Куриное мясо вымыть, просушить и нарезать кубиками размером 2 см. Соевый соус смешать с «Шерри», сахаром, солью, крахмалом и все перемешать с мясом. У перца удалить плодоножку, зерна и внутренние перегородки, вымыть, просушить и нарезать полосками. Лук




очистить, разрезать пополам и нашинковать. У сельдерея удалить грубые волокна, стебли вымыть, просушить и нарезать соломкой. Разогреть 1 ст. ложку масла, обжарить в нем грецкие орехи до светло-коричневого цвета и снять со сковороды. Подлить оставшееся масло и обжарить сначала полоски сельдерея, затем лука и перца на сильном огне по 1 мин. Снять овощи со сковороды. Разогреть оставшееся масло на сковороде, обжарить в нем куриное мясо в течение 3 мин при постоянном помешивании, уменьшить огонь и долить куриный бульон. Овощи и грецкие орехи слегка разогреть в готовом фрикасе. В качестве гарнира подать отварной рис.

### На заметку

*При обжаривании изделий из мясного фарша их нужно класть на сковородку с очень горячим жиром и обжаривать со всех сторон до образования румяной корочки.*











## Свиной шницель в панировке из сыра «Пармезан»

-  4 тонких свиных шницеля (весом по 180 г)
-  4 ст. ложки панировочных сухарей
-  4 ст. ложки тертого сыра «Пармезан»
-  1 яйцо
-  3 ст. ложки растительного масла

-  2 зубчика чеснока
-  1 лимон
-  соль, молотый черный перец — по вкусу

В миске перемешать сухари с сыром «Пармезан». В суповой тарелке хорошо взбить яйцо. Свиные шницели отбить в плоский пласт гладкой стороной молоточка для мяса, промокнуть салфеткой, затем разрезать поперек. Мясо посолить, поперчить и обмакнуть во взбитое яйцо. Затем несколько раз тщательно обвалять в панировке с сыром «Пармезан». В сотейнике разогреть растительное масло. Очистить зубчики чеснока, разрезать на 4 части и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета, затем выбросить. В чесночном масле в течение 3 мин с каждой стороны на среднем огне обжарить шницели до золотисто-коричневого цвета. Лимон разрезать на восемь частей и разложить вместе со шницелями на сервировочное блюдо. На гарнир подать салат из картофеля и огурцов, тушеную капусту или картофельное пюре со сливками.








## Свиной шницель в соусе из тунца

-  4 свиных шницеля
-  3 ст. ложки топленого масла
-  1 ч. ложка майорана
-  2 ст. ложки сухого белого вина
-  1 банка тунца (в собственном соку)
-  200 г сливок
-  3 вымоченных филе анчоусов (хамсы)
-  2 ч. ложки ароматизированного уксуса
-  сок половины лайма
-  соль, белый перец, зелень — по вкусу



На сковороде разогреть жир. Обжарить в нем мясо по 3 мин с каждой стороны, приправить специями, обжарить еще несколько минут и переложить в теплое место. Жир слить, а остатки мясного сока разбавить белым вином и уварить вдвое. Добавить рыбные консервы, размятые вилкой, залить сливками и довести до кипения. Добавить нарезанное филе анчоусов. Соус взбить миксером до получения однородной консистенции, и разогреть еще раз. По вкусу приправить солью, перцем, уксусом и соком лайма. На тарелки положить шницели, сверху полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

## Ромштексы с горчичной корочкой








-  4 ромштекса из филейной вырезки (весом по 180 г)
-  80 г семечек подсолнечника
-  2 ст. ложки горчицы
-  2 яичных желтка
-  0,5 ч. ложки молотой паприки
-  3 ст. ложки растительного масла
-  соль, молотый черный перец — по вкусу

Семечки подсолнечника мелко смолоть. В кастрюле перемешать горчицу с желтками. Добавить молотые семена подсолнечника, перемешать. Посолить, поперчить и приправить паприкой. У ромштексов срезать жирный край, промокнуть салфеткой и на сковороде в горячем растительном масле обжарить их с каждой стороны по 2—3 мин. Затем мясо со сковороды переложить на противень, выстеленный алюминиевой фольгой. Ромштексы ровным слоем намазать горчичной пастой. Поставить в разогретый духовой шкаф на самую верхнюю полку или запечь в гриле в течение

3—5 мин до золотисто-коричневой корочки. На гарнир подать картофельное пюре и салат из помидоров с луком.

---





## Отбивные по-провански





-  4 свиные отбивные (по 180 г)
-  8 ст. ложек оливкового масла
-  1 пучок петрушки
-  2 зубчика чеснока
-  по 0,5 ч. ложки сухого розмарина и тимьяна
-  2 ст. ложки панировочных сухарей
-  по 0,5 ч. ложки соли и молотого черного перца

Отбивные вымыть, просушить, несколько раз надрезать вдоль косточки. Разогреть 3 ст. ложки масла и жарить в нем отбивные на сильном огне по 4 мин с каждой стороны. Вымыть петрушку, стряхнуть и мелко порубить. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу, смешать с петрушкой, розмарином, тимьяном, панировочными сухарями и остатками оливкового масла. Отбивные приправить солью, перцем, обмазать зеленой пастой и запечь в хорошо разогретой духовке или в гриле до золотисто-коричневого цвета. Блюдо подают с тушеными овощами или кукурузной кашей.

---







## Свиные отбивные с яблоками и «Кальвадосом»

-  4 свиные отбивные (по 180 г)
-  2 репчатые луковицы
-  2 небольших яблока
-  3 ст. ложки топленого масла

-  по 0,5 ч. ложки соли и молотого черного перца
-  1 ч. ложка сухого майорана
-  3 ст. ложки «Кальвадоса»
-  0,5 пучка петрушки

Разогреть духовку до 50 °С. Лук очистить и нарезать кольцами. Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Отбивные вымыть, просушить, несколько раз надрезать вдоль косточки. Разогреть топленое масло, пожарить в нем отбивные на сильном огне по 4 мин с каждой стороны, приправить солью, перцем и майораном. Оставить отбивные в разогретой духовке. Кольца лука жарить в оставшемся масле 5 мин, добавить дольки яблок и все обжаривать еще 5 мин. Залить «Кальвадосом» и приправить солью, перцем и майораном. Петрушку вымыть, порубить, посыпать ею яблоки с луком и выложить на отбивные. На гарнир подать картофельное пюре.












## Телячьи медальоны в зелени с горчицей

-  8 медальонов из телятины (каждый весом 100 г)
-  3 ст. ложки топленого масла
-  125 мл сухого белого вина
-  3 ст. ложки горчицы с зеленью
-  200 г сливок
-  лимонный сок, соль, молотый белый перец — по вкусу

На большой сковороде разогреть топленое масло. Промокнуть салфеткой телячьи медальоны и как следует обжарить их с каждой стороны по 2 мин, затем посолить, поперчить и переложить со сковороды в закрытую посуду. Слить жир и уварить остатки от жаренья

с добавлением белого вина. Добавить горчицу, сливки и хорошо перемешать. Соус на сильном огне уварить на треть до кремообразной консистенции. По вкусу приправить солью, перцем и лимонным соком. Мясо вместе с выступившим соком положить в соус, разогреть и разложить на теплые тарелки. Телятину для этого блюда можно заменить другими сортами мяса, а также куриными грудками. Вместо горчицы с зеленью прекрасный вкус блюду придаст французская горчица, например, дижонская. Хорошим гарниром послужит вермишель, зеленая спаржа или стручковая фасоль.











## Филе ягненка с маринованным перцем

-  600 г костреца или седла ягненка
-  3 ст. ложки оливкового масла
-  1 крупная мелко нарубленная репчатая луковица
-  3 зубчика чеснока
-  1 банка красного маринованного перца (200 г без сока)
-  1 ч. ложка молотой паприки
-  3 ст. ложки томатного пюре
-  4 ст. ложки сметаны
-  сок половины лимона
-  1 пучок петрушки
-  соль, свежемолотый черный перец, кайенский перец — на кончике ножа

Мясо вымыть, промокнуть салфеткой и нарезать ломтиками, а затем полосками шириной в палец. В широкой кастрюле или в сотейнике разогреть оливковое масло. Полоски мяса как следует обжарить порциями. Добавить к мясу лук, нарезанный кубиками. Очистить зубчики чеснока, пропустить через чесночный пресс

и выложить на мясо. Маринованный сладкий перец нарезать узкими полосками и перемешать с мясом. Приправить блюдо солью, черным, кайенским перцем и паприкой. Добавить томат, сметану и лимонный сок, перемешать и проварить все на слабом огне в течение 10 мин. Петрушку ополоснуть, промокнуть салфеткой, измельчить и посыпать готовое блюдо непосредственно перед подачей к столу. На гарнир подать картофельные блины или клецки.











## Отбивные из баранины с чесночными сливками

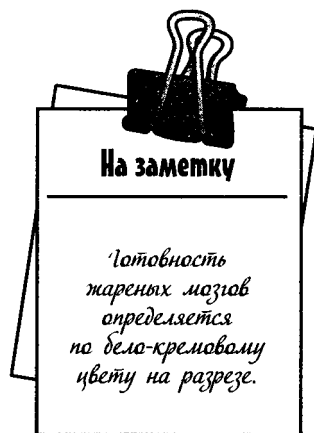
-  4 бараньи отбивные с косточкой (по 150 г)
-  1 спелый плод авокадо
-  1 ч. ложка соли
-  4 зубчика чеснока
-  125 мл сливок
-  2 ст. ложки измельченного базилика
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  1 ст. ложка муки
-  2 ст. ложки топленого масла
-  молотый белый перец — по вкусу



Авокадо разрезать вдоль пополам, удалить косточку, очистить кожуру, протереть через сито, смешать с 0,5 ч. ложки соли и измельченным чесноком. Взбить сливки в крутую пену и смешать с пюре из авокадо и базиликом, поместить в холодильник. Отбивные вымыть, просушить и срезать с краев жир. Косточку зачистить на 5 см. Растопить масло. Отбивные натереть солью и перцем, смазать маслом и обвалять в муке. Масло разогреть и обжарить в нем отбивные на сильном огне по 3 мин с каждой стороны. Перед подачей к столу отбивные полить соусом. К этому блюду хорошо подойдет капуста брокколи.



## Куриные грудки с ананасами

-  500 г филе куриной грудки
-  0,5 пучка молодого зеленого лука
-  1 крупный мясистый томат
-  половина ананаса (500 г)
-  2 ст. ложки топленого масла
-  1 ч. ложка муки
-  2 ст. ложки приправы «Карри»
-  250 мл куриного бульона
-  1 ч. ложка лимонного сока
-  щепотка соли





Куриное мясо вымыть, просушить и нарезать полосками шириной 1 см. Лук вымыть, просушить и нарезать кольцами шириной 1 см. У томата вырезать острым ножом плодоножку, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать его кубиками. Ананас разрезать на восемь частей, вырезать плотную сердцевину, очистить от кожуры и нарезать мякоть кусочками. Разогреть топленое масло и обжарить в нем мясо до золотистого цвета. Добавить лук, кубики томата и обжарить овощную смесь 1 — 2 мин. Смешать муку с приправой «Карри» и добавить во фрикасе. Залить куриным бульоном. Добавить кусочки ананаса и тушить блюдо 5 мин на слабом огне. В конце приготовления приправить блюдо лимонным соком и солью. На гарнир подать отварной рассыпчатый рис.

## Сытный обед холостяка

-  100—150 г отварного мяса
-  2 репчатые луковицы




 50—60 г сметаны

 соль, черный молотый перец — по вкусу


Крупные куски мяса — мякоть говядины или баранины с костью — залить холодной водой и сварить бульон. Как только мясо будет готово, вынуть его из бульона. Бульон использовать для приготовления первого блюда, а из мяса приготовить второе. Для этого охлажденную говядину нарезать поперек волокон на куски толщиной 1—1,5 см, а баранину порезать на порции с 2—3 косточками. Мясо по вкусу посолить, поперчить и поджарить на смазанной жиром сковороде. Затем уложить мясо рядами на сковородку, сверху поместить пассерованный репчатый лук, залить сметаной и тушить 8—10 мин на слабом огне. К мясу можно подать отварной картофель. Таким же способом можно готовить блюда из курицы, утки, кролика.


## Куриные котлеты

 200 г куриного филе

 25 г белого пшеничного батона

 20 г куриного жира

 1 яйцо










 2 зубчика чеснока

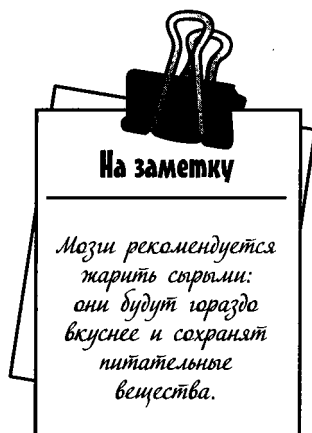
 соль, молотый черный перец — по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку со средней решеткой. Замочить в холодной кипяченой воде батон, затем отжать его. Соединить мясо с батоном, чесноком, пропущенным через пресс, добавить 10 г куриного жира, перемешать и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к фаршу сырое взбитое яйцо, соль, перец. Все перемешать. Слепить из полученной массы плоские

овальные котлеты и обжарить их с обеих сторон в оставшемся жире почти до полной готовности. Затем 5—10 мин подержать котлеты под закрытой крышкой на той же сковороде в духовом шкафу при температуре 180—200 °С.

## Бараньи медальоны с томатами и сыром

-  4 бараньих медальона (по 120 г)
-  125 мл мясного бульона
-  8 мелких томатов
-  1 ч. ложка соли
-  5 ст. ложек сливочного масла
-  0,5 ч. ложки паприки
-  8 ч. ложек тертого сыра «Эмменталь»
-  4 ст. ложки растительного масла
-  4 ст. ложки панировочных сухарей









Разогреть духовку до 230 °С. Вскипятить бульон. Томаты вымыть, с нижней стороны сделать надрез на половину толщины томата. В получившиеся разрезы всыпать немного соли. В маленькой форме для запеканок залить томаты мясным бульоном и варить в духовке 10 мин. Бараньи медальоны вымыть, просушить, освободить от жира и кожи, немного отбить, чтобы они стали плоскими, и придать форму, перевязав кухонной нитью. Растопить 2 ст. ложки сливочного масла. Натереть медальоны солью, красным перцем и маслом. Обвалять медальоны в панировочных сухарях и обжарить в масле на среднем огне по 3 мин с каждой стороны. Каждый томат посыпать 1 ч. ложкой сыра, обложить хлопьями из масла и запекать

в духовке еще 10 мин. Медальоны подавать с томатами в сыре. К этому блюду рекомендуется подавать чесночные пампушки.

---






## **«Бабл-бабл» — мужская кулинарная фантазия на скорую руку**




-  400 г вареного мяса
-  350 г свежей белокочанной капусты
-  700 г картофеля
-  2—3 крупно нарезанные репчатые луковицы
-  2 ст. ложки майорана
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Капусту крупно нашинковать и бланшировать 3 мин. Из картофеля приготовить пюре. В сковороде с высокими краями поджарить 2—3 крупно нарезанные луковицы, положить капусту, соль, перец, майоран и жарить еще 5 мин. Добавить холодное вареное мясо, нарезанное крупными кусочками, картофельное пюре, тщательно перемешать и жарить 5—7 мин. Аккуратно перевернуть смесь и тушить на умеренном огне еще 5—7 мин до появления хрустящей корочки.

---

## **Свинные отбивные с соусом из красного вина**






-  4 свинные отбивные (по 150 г)
-  3 ст. ложки растительного масла
-  1 крупная репчатая луковица
-  50 г не очень жирного бекона, нарезанного ломтиками
-  2 ч. ложки муки

-  100 мл сухого красного вина
-  1 ч. ложка сухого майорана или свежих листиков майорана
-  соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

В большом сотейнике разогреть растительное масло. Промокнуть свиные отбивные и с каждой стороны обжарить примерно в течение 4 мин. Посолить, поперчить, переложить из сотейника в закрытую посуду и на время отложить. В оставшемся жире до прозрачности потушить лук. В это время с сала срезать кожу, нарезать его маленькими кубиками и положить в сотейник с луком. Все потушить на среднем огне в течение 5 мин. Отбивные полуфабрикаты присыпать мукой, обвалять в зелени, полить красным вином и на слабом огне потушить 5 мин. В конце приготовления добавить соль и перец. Отбивные вместе с выступившим соком переложить в соус и слегка прогреть. Подать готовое блюдо на предварительно нагретых тарелках вместе с соусом. Гарнировать картофельным пюре или картофельными оладьями. Отдельно подать овощной салат.

---








## Мясное жаркое быстрого приготовления

-  300 г мяса
-  350 г картофеля
-  2 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки растительного масла
-  соль, перец — по вкусу

Баранину или говядину порезать на куски толщиной 1 см и длиной 3—4 см, сложить в кастрюлю и отварить до готовности. Бульон

процедить. Из бульона приготовить суп, а из мяса — жаркое. Для этого мясо посолить, посыпать перцем и обжарить с обеих сторон в масле, а затем ровным слоем уложить на сковороду. Поверх мяса положить репчатый лук, нарезанный полукольцами, картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью, перцем, влить 0,5 стакана мясного бульона. Сковороду закрыть крышкой, поставить на огонь и тушить до готовности. Через 30—35 мин в горячем виде жаркое подается на стол.







## Лазанья «На скорую руку»

-  500 г мясного фарша
-  2 ст. ложки оливкового масла
-  2 кабачка цукини
-  1 упаковка (550 г) готового соуса «Болоньез»
-  1 упаковка готовых листов для лазаньи
-  1 упаковка (500 г) готового белого соуса
-  50 г тертого сыра «Пармезан»

Нагреть масло в сковороде, обжарить цукини 1—2 мин. Добавить фарш, обжаривать до образования коричневого цвета, затем добавить соус «Болоньез» и продолжать готовить на среднем огне еще 15 мин. Разогреть гриль до средней температуры. Тем временем положить листы для лазаньи в миску и залить кипящей водой. Оставить на 10 мин. Слегка подогреть белый соус. Взять форму для духовки размером 30 × 20 см. В основу положить пласт теста, затем слой половины нормы соуса с мясом и треть белого соуса. Затем положить еще слой теста, оставшийся мясной соус и треть белого соуса. Накрыть оставшимися листами теста и залить белым соусом. Посыпать верхний слой сыром «Пармезан» и готовить

лазанью под горячим грилем 5—10 мин до появления золотистой корочки.

## Бифштекс по-татарски







-  400 г татарского бифштекса (рубленая говядина с солью, перцем, уксусом, луком, растительным маслом и яичным желтком)
-  2 пучка кресс-салата
-  1 пучок редиса
-  8 перепелиных яиц, сваренных вкрутую
-  2 ст. ложки кунжутных семян
-  молотая морская соль, молотый черный перец — по вкусу

Обжарить на масле татарские бифштексы, предварительно купленные в кулинарии. Кресс-салат разобрать, промыть, хорошо просушить и разложить на четыре тарелки. Из татарского бифштекса сделать четыре большие биточка одинакового размера и разложить их на листьях салата. Каждую порцию бифштекса приправить перцем. Редис вымыть, подсушить, очистить и разрезать пополам. Перепелиные яйца очистить и разрезать пополам вдоль. Редис и половинки яиц уложить вокруг порций бифштекса. Кунжутные семена обжарить на сухой сковороде, помешивая, пока они не начнут лопаться и приятно пахнуть. Посыпать мясо кунжутными семенами.

## Глава 7








### Блюда из рыбы: интересные рецепты для рыболовов и не только...

#### Дешевые рыбные биточки из консервов







-  1 банка рыбных консервов
-  3 яйца
-  1 репчатая луковица
-  1 ст. ложка муки
-  3 ст. ложки растительного масла
-  соль — по вкусу

Взбить яйца с солью. Лук мелко нарезать. Банку консервов (любой рыбы в масле) размять вилкой до однородной массы. Во взбитые яйца добавить лук, консервы и 1 ст. ложку муки. Все тщательно перемешать до получения вязкой массы. Обжаривать как оладьи на растительном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

#### Форель, запеченная с салом

-  4 тушки форели (примерно по 250 г)
-  сок 1 лимона
-  1 зубчик чеснока
-  4 ч. ложки зелени укропа
-  4 ч. ложки зелени петрушки
-  100 г сыра
-  2 ст. ложки молока














-  100 г тонко нарезанного сала
-  2 стебля лука-шалот
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  0,5 стакана куриного бульона
-  3 веточки розмарина
-  соль — по вкусу

Разогреть духовку до 220 °С. Смешать сок лимона с солью, натереть им тушки рыбы и положить их в холодильник. Очень тонко нарезать чеснок, смешать его с укропом, петрушкой, сыром и молоком. Обложить каждую тушку форели тремя кусочками сала. Запекать форель в течение 30 мин, поставив ее на средний уровень духовки. Мелко нашинковать лук и обжарить его в масле. Добавить к луку бульон, предварительно положив туда розмарин, и кипятить в течение 5 мин. За 10 мин до окончания готовки полить этим соусом форель.

---










## Мясо криля с коньяком и лимонным соком

-  600 г мороженого криля
-  1 пучок петрушки
-  сок половины лимона
-  200 мл коньяка
-  щепотка белого перца
-  1 крупная репчатая луковица
-  4 зубчика чеснока
-  1 красный острый перец
-  2 ст. ложки смеси зелени (петрушка, сельдерей)
-  0,5 ч. ложки соли
-  3 ст. ложки сливочного масла



Разморозить криль. Положить петрушку в подсоленную воду (примерно 1 л), довести ее до кипения, добавить криль, прокипятить 1 мин, затем вынуть шумовкой. Добавить в емкость с крилем коньяк, лимонный сок, соль и дать постоять 30 мин. Мелко нарубить лук и чеснок. Разрезать перец вдоль, удалить сердцевину и нашинковать. Смешать перец с зеленью и луком и тушить в масле 2 мин. Обжарить криль на сливочном масле, добавить зелень и подать к столу.












## Копченая макрель в яблочном соусе

-  2 шт. копченой макрели (по 250 г)
-  2 пучка зелени (сельдерей, лук, тимьян)
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  4 небольших помидора
-  150 г сливок или сметаны
-  1—2 ч. ложки лимонного сока
-  1 ст. ложка свеженатертого хрена
-  1 крупное яблоко
-  по щепотке соли и белого перца

Разогреть духовку до 200 °С. Крупно нарубить зелень. Смешать 1 ч. ложку зелени с маслом, добавить соль и перец. Нафаршировать этой смесью помидоры. Положить макрель на большой лист пищевой фольги и посыпать оставшейся зеленью. Помидоры также положить на фольгу, завернуть и поставить в разогретую духовку на 15—20 мин.

*Приготовление соуса:* смешать сливки или сметану с лимонным соком и хреном. Добавить в соус натертое яблоко.





## Треска, запеченная в фольге








-  800 г трески
-  сок 1 лимона
-  1 ч. ложка соли
-  щепотка белого перца
-  1 ч. ложка неострой горчицы
-  100 г репчатого лука
-  100 г лука-порея
-  100 г моркови
-  1 пучок петрушки
-  50 г тонко нарезанного сала
-  2 ст. ложки сливочного масла



Разогреть духовку до 220°. Полить рыбу лимонным соком, затем натереть ее солью с перцем. Изнутри смазать рыбу горчицей. Нашинковать лук. Нарезать морковь соломкой. Крупно порубить петрушку. Положить рыбу на лист пищевой фольги, предварительно смазав его салом. Начинить половиной нормы овощей тушки рыбы, а другую половину разложить вокруг. Положить на рыбу кусочки сала, а на овощи — кусочки масла. Завернуть рыбу в фольгу и готовить в течение 40 мин. К рыбе можно подать картофель, посыпанный петрушкой, или свежий салат.

## Щука (сом, судак, налим) по-русски








-  600 г рыбы
-  100 г свежих грибов
-  1 лавровый лист
-  1 морковь

-  1 корень петрушки
-  2 соленых огурца
-  2—3 ст. ложки томатного соуса
-  1,5 ст. ложки каперсов
-  1 лимон
-  100 г маслин или оливок
-  соль — по вкусу

Это блюдо можно приготовить для праздничного стола. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист. Отварить рыбу до готовности. Петрушку и морковь, нарезанные кусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить. Вынуть из рыбного бульона готовые грибы и тоже нарезать тонкими ломтиками. Смешать овощи и грибы, добавить в них томатный соус, каперсы и один стакан процеженного бульона. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подогреть. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками.










---

## Судак отварной с овощами

-  1 кг судака
-  1 морковь
-  1 репчатая луковица
-  1 кг картофеля
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  0,5 стакана молока
-  соль — по вкусу

Очистить судака и нарезать порционными кусками. Очищенные и вымытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель — крупными дольками. Положить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, добавить 1,5 стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и разложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Залить холодной водой. Варить под крышкой на слабом огне 1 ч, не перемешивая (желательно встряхивать кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели). Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15—20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи на стол.

## Треска отварная с морковью и лимоном






-  600—800 г трески
-  20 г сливочного масла
-  3 моркови
-  1 корень сельдерея
-  2 лавровых листа
-  6 горошин душистого перца
-  2 репчатые луковицы
-  половина лимона
-  соль — по вкусу







Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, тонко нарезанные морковь и сельдерея, лавровый лист, душистый перец, соль, нарезанный лук. Поверх рыбы положить кружки лимона без зерен. Залить водой так, чтобы только прикрыть рыбу. Закрывать крышкой

и варить до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара получилось много, излишки следует выпарить, а оставшимся залить рыбу. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

## Тунец в сметанном соусе с горчицей




-  500 г тунца
-  по 1 корню петрушки и сельдерея
-  1—2 лавровых листа
-  1 репчатая луковица
-  укроп или зелень петрушки, соль — по вкусу

Для соуса:

-  1 ч. ложка готовой горчицы
-  1—2 ст. ложка уксуса
-  100—150 г сметаны
-  соль, сахар — по вкусу

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, отварить в пряном отваре. Растереть горчицу с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, вокруг разложить отварной картофель, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

## Сациви из рыбы

-  500 г рыбы (любой)
-  1 стакан очищенных грецких орехов
-  0,75 стакана винного уксуса


- 👨‍🍳 3—4 головки *репчатого лука*
- 👨‍🍳 2—4 зубчика *чеснока*
- 👨‍🍳 по 1 ч. ложке *молотой корицы и гвоздики*
- 👨‍🍳 1 ч. ложка *кориандра*
- 👨‍🍳 2 лавровых *листа*
- 👨‍🍳 8 горошин *душистого перца*
- 👨‍🍳 *молотый черный перец, горький стручковый перец,*  
*соль — по вкусу*


Очищенную и нарезанную кусками рыбу залить подсоленной водой (так чтобы вода только покрыла ее). Добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30—40 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь или измельчить миксером вместе с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченый кориандр, перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюлю, добавить мелко нашинкованный лук и варить 10 мин. Снять с огня и добавить уксус. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим соусом сациви, охладить и подать на стол. Вместо уксуса можно использовать сок граната или неспелого винограда.

## Форель в пиве

- 👨‍🍳 500 г *филе форели*
- 👨‍🍳 0,5 л *светлого пива*
- 👨‍🍳 3 *стакана воды*
- 👨‍🍳 1 *репчатая луковица*
- 👨‍🍳 1 *морковь*
- 👨‍🍳 4 *ст. ложки растительного масла*
- 👨‍🍳 4—5 *ягод клюквы*
- 👨‍🍳 2 лавровых *листа*





 3 бутона гвоздики

 горчица, молотый черный перец, соль — по вкусу


Пиво смешать с водой, добавить соль, перец и растертые ягоды клюквы. Лук нарезать кольцами, морковь — кружочками и пассеровать в растительном масле, влить пивную смесь, положить подготовленную форель и держать на слабом огне 20 мин. За 5 мин до окончания приготовления добавить лавровый лист, гвоздику и горчицу. Подавать форель с овощами и соусом, образовавшимся при тушении. Гарнировать отварным рисом, оформить зеленью.

## Рыба, запеченная в сметане с шампиньонами


 800 г любой рыбы (или 500 г филе)


 1 кг картофеля

 1 стакан сметаны


 2 яйца

 200 г свежих шампиньонов

 100 г сыра

 2 ст. ложки муки










 4 ст. ложки растительного масла

 зелень петрушки, молотый черный перец, соль — по вкусу

Подготовленные куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом. Отдельно обжарить очищенные, промытые и нарезанные грибы, затем картофель, нарезанный тонкими кружками. Рыбу положить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Обложить рыбу кружками жареного картофеля и залить процеженным сметанным соусом.

Для приготовления соуса нагреть сметану и, когда она закипит, добавить 1 ч. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, посолить и кипятить 1—2 мин. Рыбу, политую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть подсолнечным маслом и поставить в духовой шкаф на 5—6 мин, чтобы она подрумянилась. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Макрорус, запеченный с квашеной капустой

-  600—800 г макроруса
-  600 г квашеной капусты
-  3 ст. ложки жира
-  2—3 ст. ложки панировочных сухарей
-  1 морковь
-  1 корень петрушки
-  1 репчатая луковица
-  2 ст. ложки муки
-  соль — по вкусу

Подготовленную рыбу выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить и выдержать на холоде 1—2 ч. Слегка обжарить на сливочном масле или сливочном маргарине нашинкованные коренья и лук. Отжать от сока квашеную капусту, смешать с жареными кореньями, добавить несколько ложек воды и жир, закрыть посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до мягкости. Куски рыбы поперчить, обвалять в муке и быстро подрумянить с обеих сторон до полуготовности. Слой тушеной капусты выложить на дно смазанной жиром посуды, поверх разложить рыбу
















### На заметку

*Краснокочанная капуста приобретет изысканный аромат, если при варке добавить к ней несколько сушеных слив.*



и прикрыть сверху вторым слоем капусты. Сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, поставить в духовой шкаф и запечь. При желании в тушеную капусту можно добавить лавровый лист и сахар. По этому рецепту можно приготовить и другую морскую рыбу.

## Рыба, запеченная в томатном соусе









-  1 крупная свежая рыба (целая)
-  2 помидора
-  5 зубчиков чеснока
-  1 кофейная ложка аджики
-  3 ст. ложки томатной пасты
-  1 лавровый лист
-  1 веточка чабреца
-  1 репчатая луковица
-  1 щепотка молотого красного перца
-  1 щепотка молотого черного перца
-  0,5 кофейной ложки соли
-  2 ст. ложки растительного масла
-  мука и растительное масло для жаренья рыбы



Подготовить рыбу: отрезать голову, сделать косые надрезы с каждого бока, обвалять рыбу в муке и обжарить на слабом огне с обеих сторон. Приготовить томатный соус из измельченных чеснока, лука, помидоров (предварительно сняв с них кожицу), томатной пасты, соли, черного и красного перца, лаврового листа, чабреца, растительного масла. Залить эту смесь 0,5 л воды и проварить на умеренном огне. Рыбу выложить на противень, залить готовым соусом и поставить в нагретый духовой шкаф. Запекать на слабом огне 20 мин.

---








## Рыбное рагу

-  0,5 кг любого рыбного филе
-  6—7 картофелин
-  5 шт. моркови
-  1 репчатая луковица
-  150—200 г сыра
-  0,5 стакана сметаны
-  1 пучок кинзы (не обязательно)
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Картофель и морковь очистить, разрезать пополам, отварить до полуготовности в небольшом количестве воды и переложить в невысокую кастрюлю вместе с жидкостью, в которой они варились. Сверху положить небольшие куски рыбы, посолить, поперчить, положить нарезанный кольцами лук (на колечки разделять не нужно), посыпать тертым сыром и залить сметаной. Поставить на 30 мин в максимально нагретый духовой шкаф и держать там до образования румяной корочки. В это блюдо, по желанию, можно добавить кинзу.





---

## Камбала, жаренная во фритюре








-  500 г свежей камбалы
-  1 стакан молока
-  1 яйцо
-  1 ст. ложка панировочных сухарей
-  2 ст. ложки сливок
-  5 ст. ложек жира для фритюра
-  зелень петрушки, специи, томатный соус, соль — по вкусу

У камбалы отрезать голову, плавники, подрезать брюшко, выпотрошить, снять кожу с темной стороны, очистить от чешуи с белой стороны. Нарезать рыбу порционными кусками, вымыть, выдерживать в подсоленном молоке 1 ч. Молоко слить, куски рыбы запанировать в муке (верхнюю часть, с которой снята кожа, смазать яйцом, посыпать сухарями, а нижнюю, обмакнув в сливки, запанировать в муке). Жарить во фритюре. При подаче залить томатным соусом. Подавать с отварным картофелем, украсив веточками петрушки.

## Сельдь с горчичным соусом

-  1 кг свежей сельди (без костей)
-  3 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  соль — по вкусу

Для соуса:












-  2—3 ст. ложки горчицы
-  1 ст. ложка уксуса
-  1 ст. ложка растительного масла
-  1,5 ст. ложки сахара
-  1 пучок измельченной зелени укропа
-  2 ст. ложки хлебных крошек
-  молотый черный перец, соль — по вкусу



Вымыть сельдь, отрезать плавники, разделить на порционные куски. Вымыть и нарезать кольцами лук. Растопить 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить на нем лук. Смазать жаропрочное блюдо оставшимся сливочным маслом и положить слой лука. Положить сельдь кожей вниз на доску. Посолить, поперчить, посыпать

нарезанным укропом. Свернуть куски сельди в рулетики, кожей наружу, заколоть деревянными зубочистками. Положить рыбные рулеты близко друг к другу в форму на слой лука. Разогреть духовой шкаф до 270 °С. Смешать все ингредиенты для соуса. Затем залить рыбу соусом и посыпать хлебными крошками. Поставить в духовой шкаф и запекать 25 мин, пока поверхность рыбы не подрумянится. Подавать с отварным картофелем.

## Лососевые стейки

-  4 лососевых стейка (по 200 г)
-  100 мл белого вина
-  4 ст. ложки белого винного уксуса
-  сок 1 лимона
-  5 ягод клюквы или красной смородины
-  1 ст. ложка меда
-  0,5 пучка укропа
-  1 белый батон (багет)
-  1 длинный свежий огурец
-  50 г сливочного масла
-  чеснок, пряные травы, соль — по вкусу

Рыбные стейки вымыть и обсушить. Смешать вино, уксус, лимонный сок и мед. Укроп вымыть, обсушить, мелко

нарубить и положить в маринад. Добавить размятые ягоды клюквы или смородины. На 30 мин положить стейки в маринад, время от времени переворачивая. Батон нарезать длинными ломтиками. Огурец очистить от кожуры, нарезать кружками и положить на











### На заметку

При варке овощей значительная часть нитратов переходит в отвар в первые 15 минут, поэтому рекомендуется предварительно отварить овощи и, слив воду, только потом применить их для приготовления блюд.

хлеб. Сверху положить ломтики сливочного масла. Плотно завернуть в фольгу и 20 мин жарить на гриле, периодически переворачивая. Лососевые стейки достать из маринада и обжарить на гриле по 4 мин с обеих сторон. Подавать вместе с запеченными ломтиками батона.

---




## Нежное лососевое филе








-  4 ломтика филе лосося
-  4 крупных помидора
-  1 лимон
-  3 ст. ложки уксуса
-  6 ст. ложек растительного масла
-  2 ст. ложки топленого масла
-  1 пучок зеленого салата
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Листья салата выложить на большие порционные тарелки. Помидоры нарезать кружками и разложить на листьях салата. Натереть на мелкой терке цедру одного лимона. Смешать уксус, цедру, соль, перец и растительное масло. Сбрызнуть маринадом помидоры. Филе лосося обжарить в топленом масле по 4 мин с каждой стороны. Посыпать специями, выложить на слой помидоров.

---







## Рыба, запеченная в фольге

-  400 г любого рыбного филе
-  2 лимона
-  2 сладких красных перца

-  1 репчатая луковица
-  50 г креветок
-  2 зубчика чеснока
-  100 г оливок без косточек
-  1—2 ст. ложки оливкового (можно растительного) масла
-  4 ст. ложки рубленой зелени петрушки
-  красный молотый перец, соль — по вкусу

Филе рыбы натереть солью и перцем. Смазать фольгу маслом, положить на нее слоями кольца лука, кружки лимона, часть зелени, посолить. На подготовленную основу положить филе, на него — слой креветок и нарезанный кольцами сладкий перец. Посыпать рубленым чесноком, оставшейся зеленью, разрезанными на четыре части оливками, сбрызнуть маслом. Края фольги соединить так, чтобы получились «пакетики». Пакетики положить на противень и запекать в духовом шкафу 30 мин.





## Рыба в томатном соусе

-  1 кг любой рыбы
-  300 г муки
-  2 моркови
-  2 репчатые луковицы
-  100 г растительного масла
-  томатная паста, сахар, соль — по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, запанировать в муке, обжарить на растительном масле. Натереть на мелкой терке морковь, добавить муку, томатную пасту, сахар, воду. Тщательно размешав, залить соусом рыбу, положить жареный








лук и кипятить 3—5 мин. Охладить и поставить в холодильник. Подавать рыбу холодной.

## Осетрина, жаренная на решетке

-  4 стейка (порционных кусков) осетрины
-  4 ст. ложки сливочного или растительного масла
-  половина лимона
-  томатный соус, молотый черный перец, соль — по вкусу

Филе осетра нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, посыпать перцем, обмакнуть в растопленное сливочное или растительное масло и жарить на решетке. На гарнир подать жареный картофель, ломтик лимона и отдельно — томатный соус.

## Жареная копченая скумбрия с квашеной капустой






-  2 копченые скумбрии
-  500 г квашеной капусты
-  3 ст. ложки сливочного масла или маргарина
-  2 ст. ложки томата-пюре
-  1,5 стакана рыбного, овощного или мясного бульона
-  половина лимона
-  молотый красный перец, соль — по вкусу

Капусту пассеровать в масле, добавить бульон, томат-пюре и тушить до готовности (40—50 мин), перед окончанием приготовления заправить красным перцем. Филе копченой скумбрии, без

кожи и костей, слегка подрумянить на сковороде. Положить на блюдо жареные куски филе, квашеную капусту и несколько ломтиков лимона для украшения.

---







## Скумбрия, жаренная на решетке

-  600 г филе скумбрии
-  50 г сливочного масла
-  4 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа
-  сок 1 лимона
-  соль — по вкусу

На рыбном филе сделать два косых продольных надреза с каждой стороны, положить в них масло, растертое в ступке с солью, зеленью петрушки и укропа. Затем положить рыбу на решетку и обжаривать по 10 мин с каждой стороны. Выложить скумбрию на тарелку и сбрызнуть лимонным соком.

---

## Рыба в кляре

-  800 г филе любой рыбы
-  100 г муки
-  2 яйца
-  0,25 стакана сливок
-  молотый черный перец, сахар, соль — по вкусу
-  растительное масло для жаренья

*Приготовить кляр:* растереть желтки с солью, небольшим количеством сахара (сахар не обязательно) и сливками. Затем, помешивая,



всыпать муку. Осторожно добавить хорошо взбитые белки (лучше это делать вручную, тогда кляр получится нежным и воздушным). Вымытую, нарезанную порциями и натертую солью и приправами рыбу погрузить в кляр при помощи вилки или зубочистки (зависит от размера кусочка) и обжарить на сковороде в сильно разогретом растительном масле до образования золотистой корочки.

## Жареная скумбрия под чесночным соусом



1 скумбрия



кориандр, молотый черный перец, соль — по вкусу

Для соуса:



4 зубчика чеснока



0,25 стакана воды



1 лимон







зелень петрушки, кинза, молотый черный перец,

соль — по вкусу










Разрезать скумбрию вдоль брюшка. Распластать и очень аккуратно удалить позвоночник и кости. Посолить, посыпать перцем крупного помола, кориандром и мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы. Затем сложить, придав форму целой рыбы. Посыпать мукой и обжарить в раскаленном растительном масле. Когда рыба с обеих сторон станет золотистого цвета, вынуть ее и обсушить салфеткой. На оставшемся масле обжарить мелко нарубленный чеснок. Добавить свежесжатый сок лимона, воду, соль, перец и поддержать на огне, чтобы слегка выпарилась вода. Снять с огня и положить мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы. Этим соусом полить рыбу.

## Корюшка или салака, жаренная на решетке

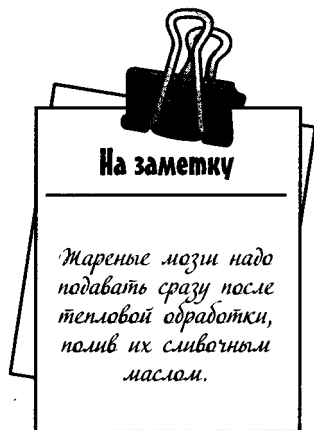
-  600 г корюшки (салаки)
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  соль — по вкусу

Подготовленную рыбу вымыть, обсушить в чистой салфетке, посолить, хорошо смазать растительным маслом и выложить на решетку. Жарить над раскаленными углями до готовности. Выложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель.

## Рыба, жаренная в гранатовом соусе

-  1 кг любой рыбы
-  3 ст. ложки растительного масла
-  3 головки репчатого лука
-  0,5 стакана грецких орехов
-  1 стакан воды
-  0,5 стакана гранатового сока
-  2 ст. ложки томатного пюре
-  1 лавровый лист
-  чеснок, красный стручковый перец, соль — по вкусу





Очищенную, без кожи и костей, вымытую рыбу нарезать небольшими кусками, вытереть салфеткой насухо, посыпать солью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем положить



в кастрюлю и посыпать мелко нарезанным луком, тушенным в растительном масле. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок и красный стручковый перец тщательно истолочь, развести водой, добавить лавровый лист, томатное пюре и дать покипеть 5—8 мин. Добавить гранатовый сок. Полученный соус влить в кастрюлю с рыбой и дать покипеть 4—5 мин. Снять с огня и вынуть лавровый лист. Готовую рыбу выложить на глубокое блюдо, залить соусом и перед подачей на стол посыпать зернами граната.

---






## Поджарка из трески

-  500 г трески
-  2 небольшие репчатые луковицы
-  3 ст. ложки растительного масла
-  зелень укропа или петрушки, молотый черный перец,  
соль — по вкусу

Филе трески нарезать маленькими кусочками, посыпать солью и перцем. Лук тонко нарезать и поджарить на растительном масле, положить треску и жарить до готовности. Подавать с жареным картофелем, посыпав нарезанной зеленью.

---







## Рыбная поджарка

-  1 кг любой рыбы
-  0,5 стакана растительного масла
-  0,5 стакана муки
-  3—4 головки репчатого лука
-  зелень петрушки, соль — по вкусу

Рыбу нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить в масле на раскаленной сковороде. Лук мелко нашинковать и обжарить в масле до золотистого цвета. Жареную рыбу выложить на тарелку, обильно посыпать жареным луком. Подавать с жареным картофелем.

---




## Треска, жаренная с помидорами и чесноком




-  600—700 г трески
-  1,5 ст. ложки муки
-  5 помидоров
-  2—3 зубчика чеснока
-  3 ст. ложки растительного масла
-  зелень петрушки, молотый черный перец, соль — по вкусу

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки. Выложить рыбу, положить в сковороду нарезанные четвертинками помидоры со снятой кожицей, посолить, поперчить, добавить растертый с солью чеснок и обжарить. Рыбу залить полученным соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подавать отварной или жареный картофель, салат или винегрет.

---

## Караси, жаренные в сметане





-  1 кг карасей
-  0,5 стакана растительного масла
-  2 репчатые луковицы

-  3 яйца
-  2 стакана сметаны
-  панировочные сухари, зелень укропа или петрушки,  
соль — по вкусу

Карасей очистить, выпотрошить, посолить и досуха вытереть салфеткой. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Яйца взбить и смешать с луком. Рыбу обваливать в яично-луковой смеси, затем в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон, залить сметаной и дать два раза закипеть. Жареных карасей разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки или укропа.

---





## Мойва фри





-  600—700 г мойвы
-  2 ст. ложки муки
-  соль — по вкусу
-  растительное масло для жаренья

Подготовленную мойву посыпать солью, запанировать в муке и поджарить в большом количестве жира. На гарнир подать жареный картофель с кружочками лимона.

---

## Салака, жаренная с томатной пастой










-  500 г свежей салаки
-  50 г томатной пасты
-  1 яйцо
-  1,5 ст. ложки муки

-  2 ст. ложки панировочных сухарей
-  3 ст. ложки растительного масла
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  укроп, соль — по вкусу

Салаку разрезать вдоль пополам, вынуть хребет. Взять половину рыбы, смазать с внутренней стороны слоем томатной пасты с солью и накрыть второй половиной. Запанировать сначала в муке, затем, смочив взбитым яйцом, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле до готовности. При подаче к столу салаку полить сливочным маслом, подавать с жареным или отварным картофелем, посыпав укропом.

---

## Скумбрия в соусе из шампиньонов






-  2 скумбрии
-  1 ст. ложка муки
-  1—2 ст. ложки сливочного масла
-  2 ст. ложки белого сухого вина
-  1—2 ст. ложки сливок
-  сок 1 лимона
-  1 яйцо (желток)
-  200 г шампиньонов
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Скумбрию очистить, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Растопить на сковороде масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Затем положить в предварительно подогретую посуду и поставить в теплое место. Жир, оставшийся от жаренья, смешать с мукой, добавить немного воды и приготовить соус: посолить, поперчить,

добавить сок лимона, белое вино, желток и все хорошо перемешать. Рыбу залить приготовленным соусом и подать с тушенными в масле шампиньонами.

---






## Рыба (сазан, карп, карась) в сметане с коньяком




-  1—2 сазана (карася, карпа)
-  300 г жирной сметаны
-  100 мл любого коньяка
-  сухие специи для рыбы, молотый черный перец, соль — по вкусу
-  растительное масло для жаренья

Подготовить рыбу: удалить чешую, выпотрошить и вымыть, затем натереть солью и перцем. На горячую сковороду налить масло так, чтобы оно закрывало дно сковороды, положить рыбу и жарить на среднем огне 15 мин. Вылить в сковороду коньяк и сразу же поджечь (пламя будет очень высоким). После этого снять сковороду с плиты, дождаться, пока огонь погаснет и снова поставить на плиту. Добавить воды и тушить еще 10 мин. Добавить сметану, специи и тушить на медленном огне 30 мин до готовности.

---







## Камбала, маринованная в вермуте

-  800 г филе камбалы
-  сок 1 лимона
-  сок 1 апельсина
-  50 мл белого вермута
-  2 банана

-  100 г свежего сала
-  2 ст. ложки растительного масла
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Филе камбалы вымыть холодной водой, обсушить салфеткой и нарезать тонкими кусками. Посолить, поперчить, полить вермутом, лимонным соком и поставить на 1 ч в прохладное место. Бананы очистить и нарезать небольшими кусочками; сало нарезать тонкими ломтиками. Бананы облить апельсиновым соком и завернуть каждый кусочек в ломтик сала. Нанизать куски рыбы и банана на шампуры, сверху полить растительным маслом. Готовить в гриле, периодически поворачивая и поливая маслом.

## Окунь в лимонном соусе

-  2 окуня
-  2 лимона
-  2 пучка зелени
-  10 зубчиков чеснока
-  2 л воды
-  кинза или зелень петрушки, молотый черный перец, соль — по вкусу

Окуней (можно и другую рыбу) очистить, выпотрошить и удалить жабры.

Посолить, поперчить, нашпиговать чесноком и поставить в холодильник. Мелко нарезать оставшийся чеснок, вымыть зелень (лучше кинзу, но можно и петрушку). Глубокую сковороду слегка смазать растительным маслом, выложить рыбу, залить горячей водой












### На заметку

Котлеты, биточки и мяля-кедаб получатся сочными, если, смешав мясной фарш с приправами, влить в него полстакана воды на 1 кг фарша и снова хорошо вымесить.



и поставить на небольшой огонь. Через некоторое время аккуратно перевернуть ее, выдавить сок лимонов в бульон (любители могут добавить перец Чили) и довести рыбу до готовности. Перед тем как снять рыбу с огня, добавить рубленый чеснок и зелень. При желании можно добавить 1 ч. ложку соевого соуса. Бульон осторожно слить, для него к столу подать пиалы, на рыбу положить кусочки лимона и подавать горячей в той же посуде, в которой она готовилась. На гарнир подать рис.

## Судак по-восточному










-  1 кг филе судака
-  по 2 красных, желтых и зеленых сладких перца
-  2 цукини
-  300 г свежих шампиньонов
-  2 стебля лука-порей
-  2 моркови
-  по 1 большому пучку зелени петрушки, укропа и мяты
-  10 зубчиков чеснока
-  100 г растительного масла
-  1 бульонный кубик (куриный)
-  соль, паприка — по вкусу

Филе поджарить до готовности и отложить. Перец нарезать тонкими кольцами. Добавить нарезанные овощи: цукини, свежие шампиньоны, лук-порей, морковь, большое количество зелени (петрушка, укроп, мята), мелко нарубленный свежий чеснок, растительное масло, бульонный кубик, порошок «Красная паприка». Положить в эмалированную посуду, закрыть ее фольгой и поставить на 30 мин в духовой шкаф, нагретый до температуры 150 °С.

Затем овощи вынуть, положить филе судака и поставить в духовой шкаф еще на 10 мин. Готового судака переложить на блюдо и подать к столу.

---



## Сардины в пивном кляре










-  500 г сардин
-  0,75 стакана пива
-  2 ст. ложки муки
-  1 ст. ложка растительного масла
-  2 яйца (белок)
-  1 помидор
-  2 картофелины
-  зелень укропа, соль — по вкусу
-  жир для фритюра

Из муки, пива и растительного масла приготовить жидкое тесто. Добавить соль и взбитые белки. Рыбу выпотрошить, вымыть, посолить и обсушить салфеткой. Фритюр сильно разогреть. Каждую сардинку окунуть в тесто, опустить во фритюр и обжарить до золотистой корочки. Картофель нарезать соломкой и обжарить в оставшемся жире. На большое блюдо положить бумажную салфетку. Готовые сардины выложить на салфетку и украсить помидорами, жареным картофелем и зеленью укропа.

---

## Рыба, тушеная в маринаде





-  1 кг филе любой рыбы
-  сок 1 лимона

-  1 кг моркови
-  2 репчатые луковицы
-  3 ст. ложки томатной пасты
-  0,25 стакана воды
-  3 ст. ложки сахара
-  2 ч. ложки уксуса
-  10 горошин черного перца
-  1—2 лавровых листа
-  гвоздика, молотый черный перец, соль — по вкусу



Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15—20 мин. Затем рыбу обжарить и переложить в глубокую кастрюлю. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. В хорошо разогретом масле поджарить лук до прозрачности, затем добавить морковь, перемешать и тушить 5—7 мин. Добавить соль, сахар, томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды, уксус, перец, лавровый лист, можно положить гвоздику. Перемешать, накрыть крышкой и тушить еще 10 мин. Выложить в кастрюлю с рыбой приготовленные овощи и тушить на маленьком огне 10 мин. Когда рыба остынет, убрать в холодильник. Это блюдо подают как холодную закуску.









## Окунь, тушеный в белом вине

-  1 кг филе окуня
-  2 ст. ложки белого сухого вина или вермута
-  0,5 стакана воды
-  укроп и зелень петрушки, молотый черный и красный перец, соль — по вкусу

Филе окуня посолить, поперчить и выложить на тефлоновую сковороду, добавив воды. Посыпать рубленой зеленью и тушить под крышкой 10 мин, затем подлить вино и, если необходимо, немного воды и тушить еще 10 мин. Можно подавать на стол с салатом как горячее или холодное блюдо.

---



## Рыба, тушенная в красном вине


-  800 г любой рыбы
-  150 мл красного вина
-  2 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки муки
-  4 зубчика чеснока
-  0,75 стакана воды
-  2 ст. ложки растительного масла
-  укроп, зелень петрушки, молотый черный перец,  
соль — по вкусу


Рыбу очистить, удалить внутренности, вымыть и нарезать небольшими кусками, затем посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Добавить нарезанный лук, рубленый чеснок, перец, воду, залить красным вином и тушить 15—20 мин. При подаче к столу посыпать зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, отварные грибы.

---


## Зразы рыбные


-  300 г филе морской рыбы
-  100 г пшеничного хлеба


 *молотый черный перец, соль — по вкусу*

 *растительное масло для жаренья*

*Для фарша:*

 *2—3 головки репчатого лука*

 *2—3 соленых огурца*

 *100 г панировочных сухарей*

Нарезанное рыбное филе и предварительно замоченный в воде и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец и перемешать. *Приготовить фарш:* мелко нарезанный лук поджарить, соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать, припустить, смешать с луком, добавить сухари и перемешать. Из рыбного фарша сформовать круглые лепешки толщиной 1 см, на середину которых положить фарш, края лепешек соединить. Запанировать в молотых сухарях, придавая изделиям овальную форму, и поджарить на сковороде. Подавать с жареным картофелем.

---

## Рыбные котлеты или биточки


 *500 г филе любой рыбы*


 *150 г пшеничного хлеба*

 *1 стакан молока*

 *6 ст. ложек панировочных сухарей*

 *4 ст. ложки растительного масла или жира*

 *2 ст. ложки сливочного масла*








 *1 яйцо*

 *молотый черный перец, соль — по вкусу*

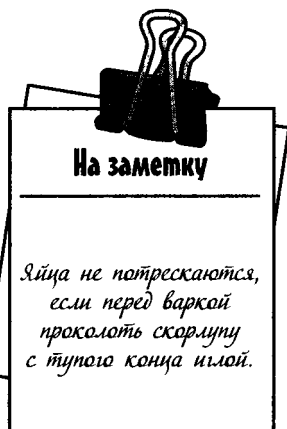
Черствый хлеб мелко нарезать и замочить в воде или молоке. Филе также нарезать, смешать с отжатым хлебом, дважды пропустить

через мясорубку, посыпать солью и перцем, добавить яйцо и перемешивать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 мин и довести до готовности. Подавать с гарниром, полив котлеты растопленным сливочным маслом. Отдельно подать соус для рыбы или подлить его под котлеты.








## Рыбные шарики под майонезом

-  500 г любой рыбы
-  0,5 белого пшеничного батона
-  2 репчатые луковицы
-  2 яйца
-  майонез, укроп, молотый черный перец, соль — по вкусу
-  мука для панировки
-  растительное масло для жаренья

Рыбу разделать, вымыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке и отжатым батоном. В полученный фарш положить яйца, добавить соль и перец и хорошо вымесить. Из фарша сформовать шарики, обвалять их в муке и обжарить со всех сторон на сковороде в разогретом растительном масле. Выложить на блюдо, залить майонезом и посыпать измельченной зеленью укропа.










## Экономные котлеты из консервированных сардин

-  1 банка консервированных сардин (в масле или собственном соку)
-  8 картофелин
-  1 стакан риса
-  2 репчатые луковицы
-  2 яйца
-  молотый черный перец, соль — по вкусу
-  растительное масло для жаренья

Отварить картофель в кожуре и охладить. Отварить рис и тоже охладить. Очищенный картофель с рисом и луком пропустить через мясорубку. Рыбные консервы размять вилкой, предварительно удалив косточки, смешать с рисом и картофелем, добавить яйца, соль, перец, можно добавить мелко нарезанную зелень (на любителя), а также оставшееся масло из консервов. Хорошо вымесить. Из фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке или панировочных сухарях и жарить до образования румяной корочки.






## Рыбные тефтели

-  400 г консервированной скумбрии в собственном соку
-  1 репчатая луковица
-  100 г томатной пасты
-  1 яйцо
-  1 ст. ложка растительного масла
-  100 мл воды
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Рыбные консервы отделить от косточек и хорошо размять, лук очистить и мелко нарезать, смешать рыбу и лук, добавить яйцо, соль и перец. Из полученного фарша сделать тефтели. Положить на смазанную маслом сковороду и обжарить до образования золотистой корочки. Затем уменьшить огонь, залить томатной пастой, разведенной водой, и тушить под крышкой 7—10 мин. Подавать холодными.

---





## Студенческие котлеты из кильки

-  1 кг мороженой кильки
-  4 головки репчатого лука
-  200 г черствого белого хлеба
-  мука для панировки
-  соль — по вкусу





Кильку разморозить, у каждой рыбки удалить голову и внутренности и вместе с луком пропустить через мясорубку. Затем полученную массу повторно пропустить через мясорубку, добавив замоченный в воде и отжатый хлеб. Посолить по вкусу. Сформовать котлеты, обвалять в муке и поджарить с двух сторон. Если в фарш добавить 200 г сала, то котлеты будут еще вкуснее.

---

## Запеканка с копченой салакой и макаронами

-  500 г копченой салаки
-  200 г макарон
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка сливочного масла






-  1 репчатая луковица
-  1 стакан молока
-  2 яйца
-  соль — по вкусу

Из салаки или другой копченой рыбы удалить кости. Лук мелко нарезать, обжарить в жире. Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить. В смазанную жиром форму слоями положить отварные макароны и смешанную с луком рыбу. При необходимости посолить. Залить смесью взбитых яиц с молоком, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу.

---




## Запеканка из рыбной икры






-  300—400 г свежей рыбной икры
-  0,25 стакана молока
-  соль — по вкусу

Икру вымыть, очистить от пленок, процедить в небольшую кастрюлю через крупноячеистое сито. Добавить молоко, посолить по вкусу и запечь в духовом шкафу. Подавать в холодном виде. Запеченная икра по вкусу напоминает сыр.

---

## Запеканка из рыбы с цветной капустой и зеленым горошком










-  1 кг любой рыбы
-  1 головка цветной капусты средней величины
-  1 банка консервированного зеленого горошка (без сока)

-  5 ст. ложек панировочных сухарей
-  0,5 стакана сметаны
-  1—2 ст. ложки тертого сыра
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  сухие специи для рыбы, соль — по вкусу

Рыбу разделить на филе (с кожей, без костей), нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и специями. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия и смешать с зеленым горошком. На сковороду, смазанную жиром, выложить слой капусты с горошком, посыпать панировочными сухарями, затем выложить слой из кусочков рыбного филе, а сверху — опять слой капусты с горошком, посыпанный сухарями. Поверхность выровнять, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до готовности.

---












## Запеканка из свежей сельди

-  2 сельди
-  3 ст. ложки белых панировочных сухарей
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  2 яйца
-  4 картофелины
-  2 репчатые луковицы
-  2 ст. ложки сметаны
-  1 яблоко
-  грибной соус, укроп, молотый черный перец, соль — по вкусу





Сельдь очистить от кожи, разрезать вдоль на 2 половины, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, вымочить 4—5 ч в чае. Затем пропустить через мясорубку. Картофель отварить в кожуре,

очистить, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, перец, взбитое яйцо, тертое яблоко, сметану, сухари и хорошо взбить. Сковороду или форму смазать маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и смазать верх взбитым яйцом. Запекать в духовом шкафу 30 мин до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить и нарезать на порции. При подаче к столу полить грибным соусом, посыпать рубленой зеленью укропа.

## Запеканка из картофеля и копченой рыбы

-  500 г копченой рыбы (желательно трески)
-  2 стакана молока
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 репчатая луковица
-  200 г шампиньонов
-  3 ст. ложки муки
-  2 ст. ложки рубленой зелени петрушки
-  1 ст. ложка лимонного сока
-  3 яйца
-  0,25 ч. ложки черного молотого перца
-  0,25 ч. ложки соли

Для верхнего слоя запеканки:








-  6—7 картофелин
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  5 ст. ложек молока
-  2—3 ст. ложки тертого сыра



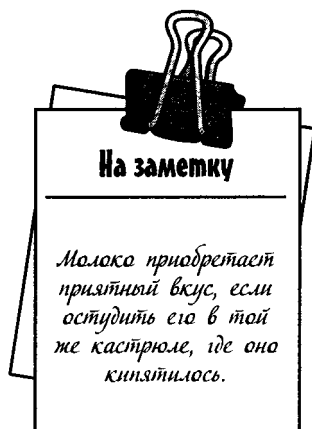
Отварить в подсоленной воде картофель. Рыбу целиком положить в кастрюлю с молоком, довести до кипения и на маленьком огне

варить 10 мин. В сковороде разогреть масло и поджарить нарезанный лук. Добавить нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны и поджарить до золотистого цвета. Положить муку и жарить еще 1 мин. Снять сковороду с огня. Процедить через льняную салфетку молоко, в котором варилась рыба, и вылить в сковороду с грибами, постоянно помешивая. Греть до тех пор, пока смесь не загустеет, затем варить на слабом огне еще 10 мин. Добавить петрушку, сок лимона, сваренные вкрутую и измельченные яйца, соль и перец. Очистить рыбу и добавить в молочно-грибной соус. Вылить смесь в форму, смазанную маслом. Сделать из картофеля пюре. Растопить масло, добавить молоко и специи, вылить в картофель и хорошо перемешать. Затем равномерно распределить слой пюре по всей форме, поверх рыбы в молочно-грибном соусе. Нагреть духовой шкаф до 190 °С. Посыпать слой картофельного пюре сыром и запекать 30 мин. Подавать с салатом из свежих овощей.

## Запеканка из копченой рыбы и белого хлеба

-  400 г мелкой копченой рыбы
-  200 г черствого белого хлеба
-  1 репчатая луковица
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  1 стакан молока
-  2 яйца
-  зелень петрушки, соль — по вкусу






Отделить филе рыбы от костей и кожи. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Форму смазать жиром, слоями выложить в нее замоченный в молоке



и отжатый хлеб и филе рыбы с жареным луком, чередуя их (верхним слоем должен быть хлеб). Залить подсоленной смесью взбитого яйца и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу. Подавать с салатом.

---








## Рыбные оладьи




-  500 г мороженого филе красной рыбы (горбуши)
-  5 яиц
-  100 г зеленого лука
-  1 пучок укропа
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Мороженое рыбное филе тонко настрогать небольшими кусочками. Взбить вилкой яйца и смешать с нарезанной рыбой (1 яйцо на 100 г рыбы). Поперчить, посолить и добавить рубленый укроп и зеленый лук. Хорошо перемешать. Разогреть сковороду с растительным маслом и жарить из полученной массы оладьи. Это блюдо с любым соусом вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

---

## Запеканка из макарон с рыбным филе









-  200 г филе любой рыбы (без костей)
-  200 г макарон или лапши
-  2 ст. ложки растительного масла
-  2 репчатые луковицы
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  2 ст. ложки тертого сыра
-  100 г сметаны

-  2 ст. ложки панировочных сухарей
-  1 яйцо
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть холодной водой, отцедить. Лук обжарить в масле, смешать с макаронами, посыпать перцем. Рыбу нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, на дно положить половину макарон, затем рыбу, прикрыть оставшимися макаронами, залить сметаной, смешанной с яйцом, посыпать тертым сыром и поставить в горячий духовой шкаф на 30—35 мин. Подавать с салатом из помидоров.

---














## Запеканка из рыбы с рисом

-  800 г филе любой рыбы
-  2 стакана рыбного бульона
-  0,5 стакана риса
-  1,5 ст. ложки муки
-  1,5 ст. ложки растительного масла
-  2 яйца
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  соль — по вкусу

Отварить рыбу и дать ей остыть. Бульон процедить. *Приготовить соус:* слегка обжарить муку на масле, развести, размешивая, горячим бульоном, посолить и прокипятить. Сварить яйца вкрутую, очистить и нарезать кружками. Отварить рассыпчатый рис, заправить сливочным маслом и солью. У охлажденной рыбы удалить кости и кожу, нарезать рыбу мелкими кусочками. В хорошо сма-

занную жиром форму выложить слой риса, поверх него — рыбу, прикрыть кружками яиц, залить соусом. Запечь в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

## Запеканка из рыбы с овощами

-  800 г филе морской рыбы (трески, пикши, красного окуня)
-  500 г картофеля
-  3 ст. ложки топленого масла
-  2 ст. ложки муки
-  4 помидора
-  2 репчатые луковицы
-  2 зубчика чеснока
-  6 веточек кинзы
-  1 пучок зеленого лука
-  125 г сметаны
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  2—3 ст. ложки панировочных сухарей
-  молотый черный перец, соль — по вкусу



### На заметку








*Запеканка будет вкуснее, если после укладки продуктов сложим в форму, поставим ее ненадолго в холодильник, а затем уже запекать.*

Картофель хорошо вымыть и, полностью залив водой, отварить в кожуре. Рыбное филе нарезать кусками, вымыть, насухо промокнуть салфеткой, посолить, обвалять в муке и поджарить в топленом масле по 3 мин с каждой стороны, отложить. Помидоры ошпарить кипятком, затем обдать холодной водой, удалить кожицу, нарезать кружками и посолить. Очистить картофель, нарезать кружками, посолить и поперчить. Кинзу и зеленый лук вымыть и нарезать. Лук нарезать полукольцами. На остатках топленого масла, помешивая, тушить 8—10 мин лук, картофель, помидоры и измельченный чеснок. Добавить сметану и тушить еще 10 мин,

помешивая. Снять с огня, положить соль, перец, кинзу и зеленый лук. Смазать форму для запеканки сливочным маслом и разложить в ней слоем картофельные кружки, затем положить слой рыбного филе, затем — слой овощей. Посыпать панировочными сухарями. Растопить оставшееся масло и сбрызнуть им сухари. Поставить форму в разогретый до 190 °С духовой шкаф и запекать 30 мин, пока запеканка не зарумянится.

---



## Запеканка из рыбы с яйцами

-  500 г филе любой рыбы
-  3 яйца
-  1 стакан молока
-  2 ст. ложки растительного масла
-  2 ст. ложки муки
-  2 ст. ложки тертого сыра
-  зелень петрушки, молотый черный перец, соль — по вкусу









Рыбное филе посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Яйца взбить с молоком. В смазанную жиром форму положить куски филе, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

---

## Запеканка с тунцом и яблоками

-  200 г консервированного в собственном соку тунца (1 банка)
-  200 г макарон









-  6 ст. ложек сливочного масла
-  0,25 стакана муки
-  3 стакана молока
-  200 г тертого сыра
-  2 яблока (желательно антоновка)
-  2 ст. ложки растительного масла
-  100 г панировочных сухарей
-  0,75 ч. ложки соли



Отварить макароны до полуготовности, отцедить. В кастрюле растопить сливочное масло, вмешать муку и соль, влить молоко и, постоянно помешивая, нагреть до закипания. Добавить в молочную смесь тертый сыр и размешивать до получения однородной массы. Добавить размятые вилкой консервы, нарезанные мелкой соломкой яблоки, макароны, все смешать и выложить в форму для запекания. Полить растопленным маслом, посыпать панировочными сухарями и запекать 30 мин в духовом шкафу при 220 °С.







## Филе сайды, запеченное с помидорами и сыром

-  4 порционных куска филе сайды (по 150 г)
-  сок 1 лимона
-  3 помидора
-  250 г сыра «Моцарелла»
-  1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки
-  сухие специи для рыбы, молотый черный перец, соль — по вкусу

Вымыть филе под проточной водой, промокнуть сухой салфеткой, побрызгать лимонным соком и выложить в плоскую форму для

запекания. Вымыть помидоры и нарезать кружками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать специями. Сверху положить слоем ломтики сыра. Запечь в разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

## Запеканка рыбная слоеная с зеленью и сладким перцем

-  1 кг филе любой рыбы
-  200 г лука-порей
-  2 сладких перца
-  1 пучок укропа
-  2—3 яйца
-  молотый черный перец, соль — по вкусу

Для приготовления этой запеканки можно брать как большие куски филе, так и мелкие кусочки. Сладкий перец, укроп и лук-порей вымыть. Лук и укроп мелко нарезать, перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Лук смешать со взбитыми яйцами, половину смеси положить на смазанный жиром противень, поверх нее положить слой рыбы без костей. Рыбу посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом, на слой рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец, залить все оставшейся смесью лука-порей с яйцами и закрыть противень фольгой. Запекать до готовности в духовом шкафу, разогретом до 200—220 °С.








### На заметку

*Котлеты будут вкуснее, если нарезанный лук сначала обжарить, а затем провернуть с мясом через мясорубку.*

---

## **Запеканка дальневосточная из рыбы с морской капустой**

-  600 г любой рыбы
-  200 г салата из морской капусты
-  3 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка панировочных сухарей
-  сметана, соль — по вкусу





Филе или освобожденные от костей куски отварной или припущенной рыбы перемешать с салатом из морской капусты, выложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать с отварным картофелем.

## Глава 8

### Гарниры: основа мужской силы

---






#### Картофельная бабка

-  1 кг картофеля
-  6—7 головок репчатого лука
-  1 ст. ложка растительного масла
-  майонез, черный молотый перец, соль — по вкусу

Картофель натереть на крупной терке, посолить и дать стечь выделившемуся соку. Лук нашинковать и перемешать с картошкой. Приправить перцем. Выложить в смазанную маслом сковороду, верхний слой смазать по всей поверхности майонезом. Выпекать в духовке до образования поджаристой корочки (приблизительно 25—30 мин).

---

#### Картофельная запеканка с чесноком









-  1 кг картофеля
-  2 головки репчатого лука
-  4—5 зубчиков чеснока
-  2 ст. ложки растительного масла
-  соль, перец, тертый мускатный орех — по вкусу

Нарезать картофель тонкими ломтиками. Бланшировать (варить в кипящей воде) 3—5 мин, откинуть на полотенце и обсушить. Лук мелко нарезать, чеснок мелко порубить, добавить все в картофель,

посолить, поперчить и сдобрить тертым мускатным орехом. Перемешать. Плотно уложить картофель в жаростойкую форму, полить растительным маслом и поместить в духовку на 15—20 мин. Запеканка готова, когда поверхность картофельных ломтиков станет поджаристой.

---




## Оригинальные «лодочки» из огурцов с начинкой




-  3—4 крупных свежих огурца
-  400 г лапши
-  50 г сыра
-  100 г колбасы
-  2 ст. ложки консервированной кукурузы
-  2 ст. ложки рубленой зелени
-  2 ст. ложки майонеза
-  соль — по вкусу

Разрезать огурцы пополам, удалить зерна. Отварить лапшу в виде спиралек в подсоленной воде, охладить. Колбасу нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Добавить все это в готовые макароны вместе с консервированной кукурузой, рубленой зеленью и майонезом. Все смешать. Нафаршировать подготовленные «лодочки» из огурцов полученной начинкой.

---














## Сырные крокеты

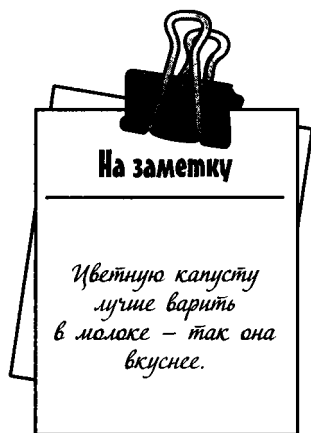
-  250 г тертого сыра
-  0,5 стакана муки
-  0,5 стакана молока

-  0,5 ч. ложки гашенной уксусом соды
-  3 ст. ложки растительного масла
-  панировочные сухари, соль — по вкусу

Натереть сыр на крупной терке. Добавить муку, молоко, соль, гашенную уксусом соду. Все размешать до получения густого вязкого теста. Скатать небольшие шарики, обвалять их в панировочных сухарях (сухари можно заменить манкой). Обжаривать в растительном масле с двух сторон.

## Ризотто из риса с морепродуктами

-  500 г мидий
-  400 г креветок
-  100 г консервированного тунца
-  200 г риса
-  2 репчатые луковицы
-  1 зубчик чеснока
-  1 морковь
-  2 ст. ложки растительного масла
-  1 ч. ложка соли
-  0,5 л мясного бульона
-  0,5 стакана белого вина
-  1 лавровый лист
-  шафран, веточка тимьяна, соль — по вкусу









Подержать мидии в холодной воде, удалить с раковин «усики» и отварить в кипящей воде до тех пор, пока они не откроются. Мелко порубить лук и чеснок. Нарезать лук, нашинковать морковь. Тушить овощи в масле в течение 4 мин, затем добавить рис и посолить.

Положить шафран в холодную воду и немного подержать там. Смешать бульон с белым вином и залить овощи с рисом. Добавить лавровый лист и шафран. Закрыть посуду, в которой готовится рис, и поставить в духовку, разогретую до 200 °С на 50 мин. Затем положить в рис морепродукты, тимьян и готовить еще 20 мин.

---



## Картофельная соломка, запеченная с мясным фаршем





-  600 г картофеля
-  6—7 головок репчатого лука
-  200 г мясного фарша
-  1 ст. ложка растительного масла
-  200 г сливок или молока
-  соль, перец, мускатный орех — по вкусу

Нарезать картофель соломкой, посолить. Нашинковать лук и потушить вместе с мясным фаршем (можно использовать для приготовления этого блюда и рыбные консервы) на растительном масле около 4—5 мин. Выложить в смазанную маслом сковороду половину картофеля, сверху положить слой лука с фаршем или консервами, затем оставшийся картофель. Размешать сливки или молоко с солью, перцем и мускатным орехом. Полить этой смесью картофель и выпекать на среднем огне 35—45 мин.

---

## Спагетти с ореховым соусом

-  250 г спагетти
-  1 зубчик чеснока






-  60 г ядер грецких орехов
-  2 ст. ложки оливкового масла
-  120 г твердого сыра
-  петрушка, соль, черный молотый перец — по вкусу

Сварить спагетти в кипящей подсоленной воде 12 мин. Слить воду. Растолочь в ступке чеснок, орехи, петрушку, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить и поперчить.

Готовые спагетти полить соусом, посыпать тертым сыром.

---





## Макароны по-милански

-  350 г макарон
-  200 г грибов
-  100 г твердого сыра
-  5 ст. ложек сливочного масла
-  500 г томатного соуса





Грибы нарезать и тушить на масле с добавлением томатного соуса. Макароны отварить, смешать с растопленным маслом и тертым сыром, уложить на блюдо, в центре сделать углубление и заполнить его грибами.

---

## Макароны отварные с овощами

-  300 г макарон
-  2 репчатые луковицы
-  1 морковь
-  2 ст. ложки консервированного зеленого горошка







-  4 ст. ложки растительного масла
-  2 помидора
-  сухой майоран на кончике ножа
-  соль, молотый черный перец — по вкусу

Сварить макароны. Репчатый лук и морковь нарезать соломкой и потушить на растительном масле с небольшим количеством воды до мягкости. Добавить горошек, свежие помидоры без кожицы, соль, перец, сухой майоран и проварить 6 мин.

При подаче к столу на отваренные макароны положить приготовленные овощи.

---




## Макароны по-неаполитански





-  350 г макарон
-  350 г говяжьего фарша
-  200 г твердого сыра
-  350 г томатного соуса

Фарш смешать с томатным соусом, приправить солью и перцем, прогреть на сковороде. Макароны отварить. Сковороду посыпать твердым сыром, покрыть слоем макарон, затем слоем сыра и мяса, полить соусом и поставить на несколько минут в духовку.

---




## Макароны с ветчиной и грибами

-  500 г макарон
-  150 г ветчины
-  200 г грибов












-  2 головки репчатого лука
-  80 г томата-пюре
-  80 г сливочного масла
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

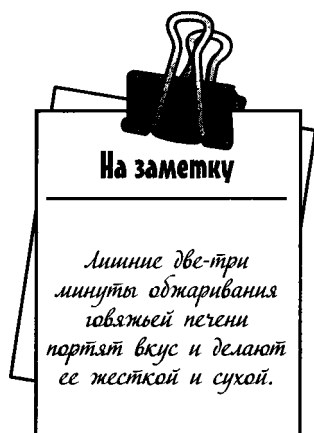
Нежирную ветчину, свежие или консервированные шампиньоны нарезать в виде лапши, слегка поджарить на сливочном масле, добавить томат-пюре, соль, молотый черный перец, прокипятить 5 мин, затем смешать с отваренными горячими макаронами.

## Спагетти под соусом

-  250 г спагетти
-  1 ст. ложка растительного масла
-  соль — по вкусу

Для соуса:

-  250 г постной говядины
-  100 г копченой грудинки
-  150 г куриной печенки
-  200 г шампиньонов
-  3 головки репчатого лука
-  3 крупных помидора
-  1 стакан красного сухого вина
-  0,5 стакана растительного масла
-  3 зубчика чеснока
-  по 1 ст. ложке тмина, базилика и эстрагона
-  черный молотый перец, соль — по вкусу











Спагетти сварить с солью и маслом в 2—3 л воды. Мелко нарезать говядину, грудинку и печенку, обжарить их в масле (печенку до-

бавить в конце). Измельчить лук, шампиньоны, чеснок и приправить. Добавить все к мясу и тушить 30 мин под крышкой. Добавить в соус нарезанные помидоры, влить красное вино, приправить по вкусу. Тушить на маленьком огне, пока соус не загустеет. Полить им спагетти.

---



## Вермишель со шпинатом













-  400 г вермишели
-  1 пакет замороженного шпината
-  2 ст. ложки молока
-  6 яиц
-  2 ст. ложки маргарина
-  150 г тертого сыра
-  1 зубчик чеснока
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

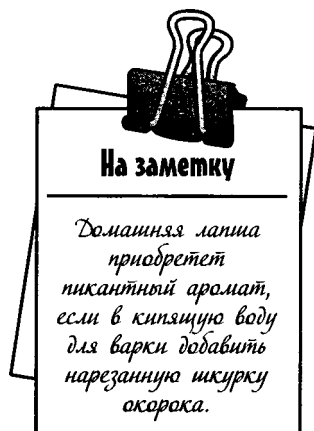
Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, отцедить. В глубокой сковороде растопить маргарин, добавить шпинат, растертый с солью чеснок, молоко, поперчить и тушить несколько минут. Яйца размешать с солью. В жароупорную посуду положить слой вермишели, залить частью яиц, на них положить шпинат, затем остатки вермишели, залить оставшимися яйцами и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20 мин.

---

## Макароны с мясным фаршем

-  400 г макарон
-  400 г мяса

-  1 репчатая луковица
-  1 зубчик чеснока
-  1 ст. ложка томатной пасты
-  4 ст. ложки растительного масла
-  2 помидора
-  250 мл красного вина
-  100 г сала
-  100 г тертого сыра
-  50 мл сливок
-  1 ч. ложка тимьяна
-  жир для смазывания формы
-  соль, перец — по вкусу



Макароны сварить, откинуть на дуршлаг, как следует промыть холодной кипяченой водой.

Лук и чеснок очистить от шелухи. Острый нож обдать холодной водой или смочить лимонным соком. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок порубить или натереть на специальной терке. В сковороде налить растительное масло, обжарить лук и чеснок до золотисто-желтого цвета.

Мясо порубить или пропустить через мясорубку. Полученный мясной фарш смешать с предварительно обжаренными луком и чесноком, заправить томатной пастой, добавить одну ложку тимьяна.

Посолить и поперчить по вкусу. Влить красное вино и тушить в течение 20 мин.









Помидоры аккуратно нарезать равными кубиками. Добавить их в фарш (в то время, когда он тушится), накрыть крышкой и оставить на огне еще на десять минут.

Предварительно нагреть духовку до 200°С. Нарезать сало кубиками. Выложить слоями в смазанную жиром форму макароны и фарш, стараясь, чтобы слои были одинаковыми — около 2 см каждый.

Закончить слоем макарон. Полить все сливками, посыпать сыром и салом. Запекать в течение 40 мин до золотисто-коричневой корочки.

---

## Макароны с мясом и омлетом




-  300 г макарон
-  4 яйца
-  0,5 стакана молока
-  2 ст. ложки тертого сыра
-  2 стакана мелко нарезанного вареного мяса
-  1 зубчик чеснока
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  соль, черный молотый перец — по вкусу




Макароны отварить в подсоленной воде, слить с них воду, добавить горячую заправку и осторожно перемешать.

*Приготовить заправку:* яйца взбить с молоком, сыром и солью. Растопить на сковороде 1,5 ст. ложки сливочного масла, поджарить омлет, накрыв крышкой. Готовый и остывший омлет нарезать небольшими кусочками. На этой же сковороде растопить оставшееся масло, обжарить до подрумянивания измельченный чеснок и мясо, поперчить.

---

## Макароны с грибами и яйцами






-  250 г макарон
-  2 ст. ложки маргарина
-  100 г шампиньонов

-  1 репчатая луковица
-  4 яйца
-  зелень петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу

Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды. Обжарить мелко нарезанный лук на маргарине. Грибы нарезать ломтиками и добавить к луку. Немного потушить. Яйца перемешать с перцем и мелко нарезанной петрушкой. Макароны отцедить, перемешать с грибами и луком, залить яйцами и поставить на 5 мин в духовку.

---

## Макароны с чесноком и петрушкой



-  300 г макарон
-  4 ст. ложки мелко нарезанной петрушки
-  1 зубчик чеснока
-  2,5 ст. ложки растительного масла
-  специи — по вкусу





Чеснок измельчить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить петрушку и потушить на слабом огне 2 мин.

Макароны сварить в подсоленной воде, промыть кипятком и отцедить. Горячие макароны переложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

---







## Спагетти в чесночном соусе

-  300 г спагетти
-  5 ст. ложек оливкового масла

-  1 репчатая луковица
-  5 зубчиков чеснока
-  100 г помидоров
-  50 г тертого соленого сыра

Спагетти отварить в подсоленной воде, отцедить, обсушить. На масле пассеровать мелко нарезанный лук и чеснок, добавить измельченные помидоры и все хорошо потушить. Получившийся соус смешать со сваренными спагетти и аккуратно перемешать. Подать в горячем виде, посыпав тертым сыром.

## Спагетти с куриными желудочками

-  300 г спагетти
-  50 г сливочного масла
-  300 г куриной печени и желудочков
-  1 репчатая луковица
-  300 г помидоров
-  100 г твердого соленого сыра

Спагетти отварить, отцедить и просушить. Отварить куриные желудочки и печеньку, нарезать мелкими кусочками и вместе с мелко нарезанным луком обжарить в масле. Добавить очищенные от кожицы нарубленные помидоры и тушить до загустения.









Смешать спагетти с горячей заправкой и прогреть до кипения. Подавать в горячем виде, обильно посыпав тертым сыром.

### На заметку

*Чтобы засохший сыр снова стал мягким, его нужно положить на некоторое время в холодное молоко.*

---

## Рис по-афински







-  2 стакана риса
-  100 г растительного масла
-  3 головки репчатого лука
-  3 красных сладких перца
-  0,5 л крепкого бульона
-  300 г сосисок
-  100 г зеленого горошка
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

В кастрюле разогреть масло, поджарить в нем нарезанный лук, положить слегка отваренный рис и обжарить все в течение 8 мин. Посолить, положить нарезанный перец, влить бульон. Довести до готовности (рис должен вобрать всю жидкость).

Сосиски отварить, вынуть из воды, подрумянить на сковороде, нарезать на кусочки. Зеленый горошек прогреть, добавить к рису вместе с сосисками, слегка перемешать.

---

## Плов со свежими грибами

-  1 кг свежих грибов (любых)
-  1 стакан риса
-  2 стакана воды
-  3 головки репчатого лука
-  4 ст. ложки растительного масла
-  соль, черный молотый перец — по вкусу

Грибы нашинковать, потушить на сковороде до полного выпаривания выделившегося сока. К грибам добавить рубленый лук, расти-



тельное масло, соль, молотый перец и прогреть все в течение 7 мин. Грибы с луком положить в кастрюлю, добавить горячую подсоленную воду, всыпать замоченный рис, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в нагретую духовку на 30 мин.

## Сладкий плов



















-  300 г риса
-  100 г топленого масла
-  60 г изюма
-  40 г кураги
-  40 г сахара
-  20 г сливочного масла
-  соль



Рис отварить до полуготовности, вымытые фрукты варить 15 мин и откинуть на сито. Рис, фрукты и сахар смешать. В широкой кастрюле растопить часть масла. Засыпать рис, смешанный с фруктами и сахаром, залить оставшимся маслом, прикрыть крышкой и довести плов до готовности. При подаче полить плов сливочным маслом.

## Плов с кальмарами

-  500 г кальмаров
-  1 стакан риса
-  0,5 стакана томатного соуса
-  0,5 стакана сметаны
-  1 ст. ложка сливочного масла
-  3 головки репчатого лука









-  2 моркови
-  по 1 пучку кинзы и зелени сельдерея
-  0,5 ч. ложки черного молотого перца
-  1 лавровый лист
-  душистый перец горошком — по вкусу

Кальмары вычистить и отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать соломкой, поджарить на сливочном масле вместе с нарезанным полукольцами луком и крупно натертой морковью, перемешать с хорошо промытым рисом, добавить душистый перец горошком, томатный соус, сметану, нашинкованную зелень кинзы и сельдерея, черный молотый перец, лавровый лист, воду. Варить под крышкой на слабом огне до готовности.

Подавать с помидорами.

---

## Плов с черносливом и чесноком

-  400 г риса
-  5 стаканов воды
-  3 головки репчатого лука
-  5 ст. ложек растительного масла
-  3 ст. ложки изюма
-  20 шт. чернослива
-  20 зубчиков чеснока
-  соль — по вкусу

В кипящую воду добавить соль, рубленый лук, засыпать замоченный рис и довести до кипения, затем нагрев уменьшить. Варить плов, не перемешивая до тех пор, пока рис не впитает всю воду, затем проткнуть его в нескольких местах, добавить промытые

изюм, чернослив, растительное масло и чеснок, плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности в течение 15 мин.

## Плов по-египетски









-  12 ст. ложек риса
-  120 г сливочного масла
-  1 репчатая луковица
-  150 г куриной печенки
-  150 г ветчины
-  150 г свежих грибов
-  3 стакана бульона
-  соль — по вкусу



Рис отварить и обжарить без масла. Печенку нарезать ломтиками и припустить с маслом. Отваренную ветчину нарезать кубиками, грибы — ломтиками. Все продукты перемешать, залить горячим бульоном (или водой), довести до кипения, посолить и тушить под крышкой в духовке 20 мин.

## Рис с болгарским перцем














-  2,5 стакана риса
-  3 головки репчатого лука
-  3 ст. ложки томата-пюре
-  200 г сладкого болгарского перца
-  4 ст. ложки растительного масла
-  1 л воды
-  специи, соль — по вкусу

Рис промыть, перемешать с пассерованным томатом, измельченным луком и нарезанным кольцами сладким перцем, добавить специи, посолить, залить водой и варить до готовности.

---

## Рис с шафраном

-  250 г риса
-  1 ч. ложка растительного масла (лучше оливкового)
-  0,5 ч. ложки измельченного шафрана
-  1 ст. ложка воды
-  1 ст. ложка молока
-  соль — по вкусу



Тщательно промыть рис, пока вода не станет прозрачной. Затем откинуть на сито и хорошо подсушить. Вскипятить 1,5 л воды, немного посолить, влить растительное масло и всыпать рис, не накрывая кастрюлю крышкой, варить его 15—20 мин.

Смешать молоко с водой и подогреть, но не кипятить. Растворить в смеси шафран (вместо шафрана можно использовать приправу «Карри») и отставить на несколько минут. Готовую шафрановую подливу влить в рис и перемешать, чтобы блюдо приобрело красивый золотистый оттенок.

К рису с шафраном подать свиные отбивные, куриные котлеты, запеченное с овощами или фруктами мясо.

---

## Рис по-итальянски

-  1,25 стакана риса
-  600 мл бульона




-  120 г сливочного масла
-  200 г твердого сыра
-  соль — по вкусу

Рис перебрать, промыть, залить частью бульона и варить, помешивая и вливая понемногу остальной бульон. Готовый рис заправить сливочным маслом, тертым сыром и подать горячим.

---

## Рис с зеленым горошком











-  250 г риса
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  100 г консервированного зеленого горошка
-  соль, зелень — по вкусу

Рис слегка обжарить в масле и отварить до готовности. На сковороде растопить сливочное масло, добавить горошек, слегка потушить на слабом огне. В готовый рис положить горошек с маслом, очень осторожно перемешать, сверху посыпать рубленой зеленью и сразу же подать.

---

## Сладкая манная каша с орехами






-  0,5 стакана манной крупы
-  4 стакана молока
-  2 ст. ложки сахара
-  30 г ядер грецких орехов
-  1 яйцо
-  соль, ванилин — по вкусу

В молоко добавить сахар, соль, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу. Продолжая помешивание, варить кашу на слабом огне примерно 20 мин, затем немного охладить, добавить ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов.

Яйцо слегка взбить в глубокой эмалированной кружке, помещенной в горячую воду, затем кружку вынуть из воды и продолжать взбивание до образования густой пены. В горячую манную кашу осторожно, в 2—3 приема, добавить взбитое яйцо. Затем кашу охладить, разложить по тарелкам и полить фруктово-ягодным сиропом или вареньем.

---

## Каша манная с вишневым вареньем




-  3 ст. ложки манной крупы
-  1 стакан вишневого варенья
-  3,5 стакана молока
-  2 ст. ложки сахара
-  0,25 стакана вишневого сиропа




Вишневое варенье залить горячим молоком, всыпать манную крупу и сахар. Поставить смесь на огонь и размешивать ее до тех пор, пока не загустеет.

При подаче полить вишневым сиропом.

---

## Каша манная шоколадная






-  1 л молока
-  100 г манной крупы
-  130 г тертого шоколада

-  60 г *толченого миндаля*
-  3 *яйца*
-  5 *ст. ложек сахара*

В кипящее молоко всыпать тонкой стружкой манку, натертый шоколад и миндаль. Варить, помешивания до загустения. Отдельно растереть яйца с сахаром, поставить на огонь и взбивать до густой массы, снять с огня и охладить. Манную кашу смешать с яичной массой. Выложить в небольшой противень. Когда каша остынет, нарезать ее кусочками и подать.

---

## **Каша манная на соке из клюквы**

-  1 *стакан манной крупы*
-  400 г *клюквы*
-  1 *стакан сахара*
-  600—700 мл *воды*
-  1 *стакан сливок*



Клюкву промыть, истолочь и отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить, отвар процедить, добавить сахар и вскипятить.





Крупу развести соком клюквы, влить в кипящий сироп и сварить густую кашу.

Готовую остывшую кашу подать со сливками.

---

## **Каша из кукурузной крупы**









-  1 *стакан кукурузной крупы*
-  1 *стакан воды*

-  2 стакана молока
-  2 ст. ложки сливочного масла
-  1 ст. ложка сахара
-  соль — по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем влить кипящее молоко, размешать и продолжать варить на слабом огне еще 20 мин.

К каше подать сливочное масло и сахар.

## Кукурузная каша с сухофруктами

-  1 стакан кукурузной крупы
-  2 стакана молока
-  2 стакана воды
-  100 г изюма
-  100 г кураги
-  100 г сливочного масла
-  2 ст. ложки сахара
-  0,5 ч. ложки соды

### На заметку

*Молоко не убежит и не пригорит, если смазать дно и стенки кастрюли рафинированным растительным маслом.*

Изюм и курагу промыть в теплой воде, курагу нарезать небольшими кубиками.

Воду смешать с молоком, довести до кипения, добавить соль, сахар. Постепенно всыпать кукурузную крупу, все время помешивая, чтобы не было комочков, и варить, не переставая помешивать, пока каша не загустеет.







Затем переложить ее в чугунный или глиняный горшок (или в маленькие порционные горшочки), перекладывая сухофруктами и кусочками сливочного масла.



Горшок плотно накрыть крышкой и поставить в разогретую до 80—90 °С духовку примерно на час, чтобы каша как следует упрела. Затем можно подавать на стол.

---







## Кукурузная каша с яйцами

-  1 стакан кукурузной муки
-  2 стакана воды
-  1 ст. ложка сахара
-  2 яйца
-  3 ст. ложки топленого масла
-  соль — по вкусу

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную кукурузную муку, но не размешивать, пока вода снова не закипит. Как только вода с мукой закипит, все следует быстро перемешать, чтобы получилась однородная (без комков) вязкая каша. Поверхность каши выровнять, посуду закрыть крышкой и дать каше упреть на слабом огне в течение 15 мин. К каше подать топленое масло, в которое добавить сваренные вкрутую яйца.

---

## Гречневая каша с мозгами

-  2,5 стакана гречневой крупы
-  300 г телячьих мозгов
-  1 ч. ложка уксуса
-  3 ст. ложки растительного масла
-  1 ст. ложка муки
-  1,5 ч. ложки соли


 1 лавровый лист


 черный молотый перец — по вкусу


Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 мин в холодную воду, затем вынуть из воды, снять пленку, поместить их в кастрюлю и залить холодной водой. Воды влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде на 15 мин, после чего вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и поджарить на сковороде с маслом, затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение 5 мин.


---


## Гречневая каша с луком


 500 г гречневой крупы


 1 л воды

 2 крупные головки репчатого лука

 1 морковь

 50 г растительного масла

 1 пучок петрушки






 соль, черный молотый перец — по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать гречку. Довести до кипения на сильном огне, затем убавить и накрыть крышкой. Варить крупу в течение 25 мин. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке и обжарить все на растительном масле. За несколько минут до готовности каши посыпать ее перцем, смешать с луком и морковью.

Перед подачей посыпать мелко нарубленной петрушкой.

---

## Гречневая каша со шпиком и луком

-  2,5 стакана гречневой крупы
-  3,5 стакана бульона
-  100—150 г шпика
-  3 головки репчатого лука
-  соль — по вкусу






Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Шпик без кожи нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в толстостенную сковороду и слегка нагреть.

Когда шпик начнет плавиться, добавить лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета.

Готовую кашу перед подачей заправить маслом, солью и смешать с обжаренным шпиком и луком.

---





## Каша пшенная чумацкая с грибами

-  2 стакана пшена
-  1 кг шампиньонов
-  2 головки репчатого лука
-  100 г шпика
-  1,5 ч. ложки измельченной мяты

Грибы очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить на сале до полуготовности, добавив измельченный лук. Пшено вымыть, отварить до полуготовности, смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, снова смешать и отварить в духовке до готовности (каша должна стать рассыпчатой).








При подаче к столу посыпать измельченной мятой.

## Каша пшенная с черносливом

-  1,25 стакана пшенной крупы
-  1 л воды
-  240 г чернослива
-  сливочное масло, соль — по вкусу

Чернослив промыть, залить водой и отварить. Затем отцедить, в отвар добавить воду, сахар по вкусу, всыпать перебранную и промытую крупу, сварить вязкую кашу. Подавая к столу, положить в кашу чернослив и масло.

## Каша пшенная с тыквой







-  2 стакана пшена
-  300 г тыквы
-  4 стакана молока
-  0,5 стакана воды
-  4 ст. ложки сливочного масла
-  ванилин на кончике ножа
-  соль — по вкусу

Замоченное пшено залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить молоко, добавить ванилин, тыкву, нарезанную мелкими кубиками, довести массу до кипения и проварить 3 мин. Затем плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку на 15 мин. При подаче полить кашу сливочным маслом.

### На заметку

*Молоко не пригорит при кипячении, если кастрюлю ополоснуть холодной водой и положить на дно перевернутое блюдо.*

## Ячневая каша со сметаной




-  2 стакана ячневой крупы
-  5 стаканов молока
-  1 яйцо
-  3 ст. ложки сливочного масла
-  0,5 стакана сметаны
-  соль — по вкусу



Предварительно замоченную ячневую крупу промыть, всыпать в кипящее молоко, добавить масло, соль. Когда каша загустеет, переложить ее на противень, добавить сметану, яйцо, тщательно перемешать, разровнять верх, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в течение 7 мин в духовке.

При подаче полить растопленным сливочным маслом.

## Ячневая каша со свиным салом

-  2,5 стакана ячневой крупы
-  100 г сырого свиного сала
-  1 ч. ложка соли

Сварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30 мин в духовку.

## Содержание

<b>Вступление .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Приятные кулинарные новости для мужчин: блюда из готовых мясных продуктов .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 2. Закуски под любимые напитки .....</b>	<b>28</b>
<b>Глава 3. Салаты: быстро, легко, а главное — вкусно! .....</b>	<b>71</b>
<b>Глава 4. Окрошки и холодные супы: доступное удовольствие .....</b>	<b>87</b>
<b>Глава 5. Горячие супы и борщи: блюда первой мужской необходимости .....</b>	<b>109</b>
<b>Глава 6. Блюда из мяса: реализация кулинарных фантазий .....</b>	<b>136</b>
<b>Глава 7. Блюда из рыбы: интересные рецепты для рыболовов и не только .....</b>	<b>183</b>
<b>Глава 8. Гарниры: основа мужской силы .....</b>	<b>228</b>

**Элга Боровская**

**ЭКСПРЕСС-КУЛИНАРИЯ  
ДЛЯ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ**

Ответственный редактор *Т. Радина*  
Художественный редактор *Н. Кудря*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: **[www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)** E-mail: **[info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)**

Подписано в печать 24.01.2008. Формат 84x108 1/32.  
Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 13,44.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 4802075.

Отпечатано на ОАО «Нижеполиграф».  
603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.