

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Для

РЕЦЕПТЫ

Вас



ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ



МОСКВА
«ЦИТАДЕЛЬ»
2001

УДК 64
ББК 36.99
Е22

Еврейская кухня: Сборник [Сост. С.Ф. Евстафьев]. — М.: Цитадель, 2001. — 256 с.

Еврейская кухня отличается присущими только ей особенностями кулинарных рецептов и технологией приготовления. О том, какие блюда являются излюбленными в еврейской кухне, каким продуктам отдается предпочтение, вы узнаете, ознакомившись почти с пятьюстами рецептами, собранными в этой книге.

Приятного вам аппетита!

Популярное издание

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Редактор *О. Казакова*

Технический редактор *О. Гуликова*

Корректоры *Г. Патышева, Е. Коротаева*

Компьютерная верстка *А. Андреев*

Изд. лиц. ИД № 01593 от 19.04.00

Подписано в печать 11.05.01. Формат 84 х 108 1/32.

Бумага газетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,44. Уч.-изд. л. 11,02.

Тираж 8 000 экз. Заказ А-203.

Издательство «Цитадель»

105037, Москва, 1-я Прядильная ул., д. 9.

Лицензия на полиграфическую деятельность № 0052 от 27.06.96 г.

Отпечатано в типографии ГУП ПИК «Идел-Пресс».

420066, г. Казань, Декабристов, 2.

ISBN 5-7657-0204-X

© Издательство «Цитадель», 2001

ПРЕДИСЛОВИЕ

Еврейская кухня, как кухня каждого народа, своеобразна. Ее необычность, специфичность состоит прежде всего в том, что в ней присутствуют традиции многих стран, где выпало жить евреям. Традиционная еврейская кухня уходит корнями в глубь веков и во многом связана с религиозными обычаями.

Так, религия предписывала евреям не есть свинину, а в пищу употреблять только говядину, баранину, а также домашнюю птицу — кур, гусей. Для приготовления мясных блюд в еврейской кухне используется чаще топлёный гусиный, куриный, говяжий, реже топлёный бараний жир.

Еврейская кухня отличается присущими только ей особенностями кулинарных рецептов и технологией приготовления блюд. Так, холодные закуски заправляют топлёным гусиным жиром: редька с гусиным жиром (натертая редька, посыпанная пассерованным луком и политая гусиным жиром), рубленые яйца с гусиным жиром, свежие огурцы с рублеными яйцами, политые гусиным жиром вместе с пассерованным в нем репчатым луком, и др.

Одна из типичнейших для еврейских кухонь закусок — форшмак. Кстати, это блюдо может употребляться и не только как закуска, но и как основное блюдо на завтрак, обычно с отварным картофелем. Форшмак — означает закуска, «еда перед едой», предвкушение. Хотя и стало это блюдо в еврейской кухне национальным, заимствовано оно было из восточнопрусской кухни, где так называлось блюдо из жареной селедки, также подаваемое на закуску. В еврейской кухне это блюдо представляет собой холодную закуску из рубленой сельди.

Из рыбных холодных закусок наиболее широко известны фаршированная щука, карп, лещ, сазан. Фаршем служат мякоть рыбы, белый хлеб, лук репчатый, яйцо, растительное масло, сахар. Начиненные куски рыбы варят в соусе с овощами и подают с хреном; рыбу также тушат порционными кусками с овощами.

Из первых блюд широко распространены бульоны, которые обычно варят из птицы, из говядины (вареное мясо используют для приготовления блинчиков). При приготовлении бульонов в воду кладут сырой лук целой головкой, которую после проце-

живания удаляют. Для мясных бульонов репчатый лук, корнеплоды (морковь, петрушку, сельдерей) используют в сыром виде, не пережаривая. Готовые же бульоны (мясной, мясо-костный) при подаче заправляют сахаром.

Бульон — это излюбленное первое блюдо в еврейской кухне. Варят также мясные и куриные супы, причем последние являются принадлежностью классической еврейской кухни. Молочные супы готовят на цельном молоке, не разбавляя его водой. Варят также супы картофельные, из бобовых. Летом готовят холодный красный борщ из свеклы с картофелем, в него после охлаждения добавляют очищенные и нарезанные ломтиками свежие огурцы, лук зеленый, яйца рубленые и сметану. Холодный сладкий борщ готовят из свеклы с картофелем, с сушеными фруктами, добавляя после охлаждения борща сметану и зеленый лук.

Часто готовят блюда с кисло-сладкими соусами, в которые добавляют чернослив, изюм, ржаные сухари, томатное пюре, медовые пряники, лимон.

Вторые мясные блюда готовят как из натурального, так и из рубленого мяса. Из вторых мясных блюд наиболее распространено кисло-сладкое мясо, т.е. тушеная говядина с кисло-сладким соусом, куда входят лук репчатый, мед, медовый пряник, сухари из черного хлеба, сахар, уксус и изюм. Особо любимы в еврейской кухне фаршированные гусиные шейки, где для приготовления фарша используют муку, сырой гусиный жир и репчатый лук. Начиненные фаршем шейки тушат в специальном соусе, в состав которого входят морковь, репчатый лук и гусиный жир.

Для приготовления пельменей в еврейской кухне предварительно отваривают мясо для фарша до готовности, затем пропускают его через мясорубку с пассерованным репчатым луком и добавляют специи. Как правило, пельмени отваривают в мясном бульоне.

В еврейской кухне излюбленные продукты: печень говяжья и телячья, из рыбы — щука, из овощей — морковь, горох, свекла. Из овощных блюд широко распространена тушеная морковь (цимес), а также тушеный картофель с сушеными фруктами, картофельные оладьи, свекольная запеканка, гороховое пюре и др. Предпочтение в еврейской кухне отдается полуотварным-полу-тушеным овощам (цимеси). Если овощи смешиваются с молочными или мясными продуктами, они становятся соответственно молочными и мясными.

Молоко в еврейской кухне используют только свежее. В ходу всевозможные пресные молочные блюда, разварные, полужидкие молочные каши.

В еврейской кухне часто используются яйца. Они входят в фаршированную рыбу, халы, шарики из мацы, в большинство десертов и др.

Пряности применяются немного, и ассортимент их ограничен (лук, чеснок, хрен, укроп, черный перец, гвоздика, корица, имбирь), дабы сохранить пресный вкус пищи.

Кухня Израиля, как и всех средиземноморских стран, немислима без чеснока. Острота вкуса и своеобразие запаха этого растения обязаны наличию в нем эфирного масла, в котором содержатся фитонциды, убивающие возбудителей многих болезней. Геродот писал, что еврейским рабам, занятым на строительстве пирамид, обязательно давали сырой чеснок, чтобы сохранить их здоровье и силу. своеобразие кухни средиземноморских стран прежде всего связано с повсеместным использованием чеснока. Доступный в любое время года, чеснок придает незаменимый привкус и пикантность самым заурядным блюдам. Настоящим праздником может стать простейший завтрак, состоящий из хлеба, политого оливковым маслом и щедро натертого чесноком. При использовании чеснока в необработанном виде (в салатах и соусах) дольки в еврейской кухне очищают, в то время как испанцы и турки используют в пищу неочищенные дольки чеснока.

Приготовление кондитерских изделий в еврейской кухне сходно с ближневосточным. Но эта схожесть проявляется в технологии, а не в подборе сырья. К примеру, в еврейской кухне используется редька там, где в ближневосточной — инжир (варенье «ангемахц»), мучные тестяные шарики и мак там, где в кавказской кухне — орехи. Еврейская кухня отдает предпочтение пресному, песочному («крохному») тесту. Основу его (50% массы муки) составляют яйца, причем чаще всего — одни желтки, а не масло. Характерно также сочетание в кондитерских изделиях меда и сахара, причем в равных пропорциях.

Много готовится различных мучных блюд: халы, пироги, кексы, запеканки и кнедли из мацы и др. Маца — национальный вид хлеба, который готовится из воды и муки без соли, т. е. представляет собой несдобное пресное тесто. Изделие по внешнему виду близко к вафельному тесту, но только очень плотному.

Наиболее широко применяемые методы тепловой обработки: отваривание, припускание, тушение, причем обязательно наплитное, с добавлением воды и под крышкой. Духовка используется крайне редко.

Часто применяют пассерование муки и овощей. Для связи используют яйца, причем добавляют их в блюда в большом

количестве. Яичная заливка без добавления молока используется, например, при изготовлении кугелей (нечто среднее между запеканкой и пудингом). Кугели широко готовятся в еврейской кухне: их делают из лапши (локшн), картофеля, свеклы, риса. Технология такова: основной продукт отваривают, измельчают, слегка пассеруют в масле, а затем заливают яйцами и доваривают на плите под крышкой еще 3—4 минуты.

Есть особенности и в последовательности подачи блюд. Например, после закуски подают блюдо мясное, или рыбное, или овощное, или крупяное, или из макаронных изделий, а уже потом — бульон. Нельзя сочетать мясо и молоко ни в блюдах, ни в меню. Молочная и мясная пища готовится, подается и употребляется отдельно. Все виды птиц приравниваются к мясу, и никакую птицу нельзя смешивать с молочной едой. Поев молочного, ждут по крайней мере полчаса, а лучше 6 часов, прежде чем принимают за мясную пищу. Даже небольшое количество молочных ингредиентов в пище делает его по еврейским обычаям молочной.

В книге собрано почти полтысячи рецептов. Чаще всего состав продуктов в них дается на стандартную семью, т.е. на 3—4 порции. Часть рецептов приведена из расчета на одну порцию. Обычно одна порция сырого мяса, птицы, рыбы считается 350 г продукта, а 450 г — это уже две порции жареного мяса с костями, три порции мяса без костей, три порции печени или языка.

Многие хозяйки предпочитают отмерять некоторые продукты чашками, ложками. Поэтому в большинстве рецептов количество продуктов дается в этих мерах.

При выпечке кондитерских изделий нужно придерживаться следующих эквивалентов:

1 среднее нарубленное яблоко	— 1 чашка
50 г миндаля в скорлупе	— 3/4 чашки миндаля в скорлупе
30 г шоколада	— 1 квадратик
8—10 яичных белков	— 1 чашка
500 г просеянной муки	— 3 1/2 — 4 чашки
Натертая цедра 1 лимона	— 1 чайная ложка
1 выжатый лимон	— 3 столовые ложки сока
Натертая цедра 1 апельсина	— 2 чайные ложки
1 выжатый апельсин	— 1/3 чашки апельсинового сока
2 бруска маргарина	— 1 чашка жира
500 г сахарной пудры	— 3 1/2 чашки
1 упаковка ванильного сахара	— 2 чайные ложки ванильного сахара

250 г жира	— 1 чашка
500 г грецких орехов в скорлупе	— 1 1/2 — 2 чашки очищенных орехов
1 чашка сбиваемого крема	— 2 чашки взбитого крема

У каждой хозяйки должна быть своя мерная посуда, которая позволяет соотнести меры веса и объема. Но вы можете, однажды измерив объем своей посуды, в дальнейшем использовать ее как мерную. Например, один тонкий стакан (объемом 250 мл) вмещает 160 г пшеничной муки или 230 г сахарного песка, одна столовая ложка — 30 г муки или 25 г сахарного песка, одна чайная ложка — 10 г муки или 8 г соли или сахара и 5 г воды или молока.

Если ваша посуда какой-либо другой вместимости, то, воспользовавшись однажды весами или мерным цилиндром, измерьте ее водой, и она будет служить вам постоянной мерой для всех продуктов.

Но можно придерживаться рекомендаций, приведенных в таблице соотношения массы и меры.

Таблица соотношения массы и меры продуктов

Наименование продукта	Чашка, стакан 250 мл, г	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г	Масса 1 шт., г
<i>Мука и крупа</i>				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	180	30	10	—
Сухари молотые	130	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	8	—
Крупа манная	200	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
<i>Молоко и молочные продукты</i>				
Масло животное растопленное	240	17	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Сметана 10%-ная	250	20	10	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	20	7	—

Продолжение

Наименование продукта	Чашка, стакан 250 мл, г	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г	Масса 1 шт., г
<i>Овощи</i>				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
<i>Ягоды</i>				
Клюква	145	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—
Черника	200	—	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—
<i>Сахар, соль, жиры и другие продукты</i>				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Маргарин растопленный	230	15	4	—
Масло растительное	240	20	5	—
Уксус	250	15	5	—
Мед натуральный	—	30	9	—
Ядра орехов	170	30	—	—
Какао-порошок	—	25	8	—
Изюм	190	—	—	—
Яйцо среднее	—	—	—	55—65
Яичный белок	—	—	—	30
Яичный желток	—	—	—	20

Мы надеемся, что, открыв и прочитав эту книгу, вы найдете много интересных рецептов. Они помогут вам приготовить вкусную и здоровую пищу, которая сделает ваш стол вкуснее и разнообразнее.

Приятного вам аппетита!



ЖИДКИЕ БЛЮДА

Под общим названием жидких блюд подразумевают жидкие горячие, а также жидкие холодные блюда. И те, и другие обыкновенно подаются к обеду первым блюдом.

Жидкие горячие блюда — это навар, получаемый из говядины, телятины, птицы, дичи, рыбы, овощей и др.

Навар этот называется бульоном.

Прежде всего остановимся на способе приготовления хорошего мясного бульона, на основе которого хозяйка без всякого затруднения может получить суп, борщ и т.д.

Чтобы приготовить хороший мясной бульон, первое и главное условие — это всегда следует брать самую лучшую и самую свежую говядину. Лучше взять ее меньше, но хорошей. Хотя бульон можно приготовить из разных сортов говядины, но лучше брать от ссека, бедра, филея, грудины, костреца, огузка, лопатки и подбедерка. Лопатки и подбедерок считаются вторым сортом и не должны быть подаваемы отдельным блюдом на стол в виде отварной говядины, потому что мясо этих частей сухое и жесткое. Но зато мозговая кость, лопатка придает бульону наваристость. При этом следует брать ту часть, которая не имеет кругловатой шишки, которую обычно навязывают мясники в магазинах, а от того места, где кость эта проходит сквозь мясо в виде толстой «палки», наполненной мозгом. Ссек и бедро дают мало крепости бульону, грудина хрящевата и жирна и годна в основном для щей и борща; но самая хорошая и самая

выгодная часть для бульона — огузок: он мясист, сочен, мягок и употребляется весьма разнообразно. И от него мы советуем брать ту часть, которая ближе к хвосту, а не самую середину, заключающую весьма толстую кость. При этом считаем не лишним заметить, что никогда не следует брать менее 2—3 кг. Малое же количество взятого огузка всегда бывает невыгодно для бульона: во-первых, потому, что тогда его необходимо разваривать до «мочала», как выражаются хозяйки, а во-вторых — небольшой кусок огузка, подходя очень близко к хвосту, имеет больше жира, чем мяса, остальное же занято костью. И, таким образом, дорогостоящая говядина первого сорта не дает хорошего бульона и не так вкусна в вареном виде.

Жир на огузке должен лежать довольно толстым слоем и иметь цвет масла, но ни в каком случае не сероватый. что доказывает малоценность туши. Мясо хорошо откормленного быка бывает темно-алого цвета с белою прорезью в виде жилок, и когда оно варится, не разделяется слоями, а остается твердой массой, сочно пропитывающейся бульоном.

Очень хорошо говядину после покупки облить раза два холодной водой, обчистить слегка рукой, еще раз облить водой, потом обтереть сухим полотенцем и опустить в кастрюлю, в которую сразу же налить воду, и закрыть кастрюлю крышкой. Плита должна быть предварительно нагретой, чтобы дать возможность воде закипеть как можно скорее, поскольку, чем скорее мясо пустит свой сок в воду, тем вкуснее будет бульон.

Образовавшуюся пену следует снять шумовкой, уменьшить огонь и кипятить бульон, периодически снимая пену. Пену нужно снимать очень часто и тщательно, от этого зависит качество бульона. Крышка должна оставаться на кастрюле недолго, ее периодически снимают, когда кипение становится очень сильным. Когда вся пена снята, бульону дают кипеть слабо, но никак не допуская того, чтобы он перестал кипеть вовсе. В то же время при желании можно добавить в него корни и подсолить по вкусу. Если чаще менять добавки, то любой бульон будет

каждый раз нового вкуса. Если в процессе варки какая-либо часть куска говядины или птицы высунется из воды, то ее следует повернуть другой стороной, но никогда не следует доливать кастрюлю кипятком. Бульон должен кипеть почти до самого обеда, и за полчаса до него можно отлить некоторое количество бульона в отдельную кастрюлю для того, чтобы сварить в нем коренья, если предполагается приготовить суп или другие жидкие блюда вроде борща, щей и др.

При приготовлении бульона, наколов мясо вилкой и убедившись, что оно имеет надлежащую мягкость, можно считать, что говядина вполне сварилась. Мясо ни в каком случае не следует оставлять в бульоне, а нужно немедленно его вынуть, иначе оно сильно разварится, и в дальнейшем, перед самой подачей его на стол в виде разварной говядины с гарниром, с соусом или хреном, мясо это можно разогреть.

В зависимости от величины и качества куска мяса бульон варится в течение четырех часов. За полчаса до подачи на стол говядину нужно вынуть, дать стечь бульону, обдать ее кипятком, чтобы смыть оставшуюся на ней накипь. Бульон же следует снять с огня, влить в него 1—2 ложки холодной воды, дать отстояться, снять сверху жир, вылить из кастрюли, затем процедить и влить обратно в ту же самую посуду, в которой варился бульон, предварительно вымыв ее.

Положить обратно туда же промытую говядину и, по желанию, положить сюда же для вкуса очищенные коренья, прокипятить в бульоне на малом огне, пока они не сварятся.

При кипячении бульона как в первый, так и во второй раз необходимо добавлять горячую воду, чтобы уровень ее в кастрюле оставался постоянным.

Чтобы бульон был еще вкусней, можно в него по желанию класть обрезки разного мяса, предназначенного для другого блюда, а также головки и лапки птицы — и чем будет всего этого больше, тем бульон будет вкуснее. Для улучшения вкуса и цвета можно добавлять печеную луковицу, разные коренья, зелень. Все это варится перед не-

посредственным употреблением и посыпается зеленью укропа или петрушки.

Чтобы «оттянуть» бульон, т.е. очистить его и сделать совершенно прозрачным, надо за час перед подачей размешать в нем 1—2 свежих сырых яйца, взбитых с холодной водой, опустить в бульон, дать ему вскипеть 1—2 раза, отставить, дать слегка бульону остыть, снять с него весь жир, процедить еще раз, перелить бульон в чисто вымытую кастрюлю и подогреть.

Если бульон подается с кореньями или клецками, то готовый бульон нужно отлить в небольшую кастрюлю, вскипятить и опустить в него клецки. Когда они всплывут и будут готовы, нужно переложить их с дуршлага ложкой в суповую миску, влить туда же процеженный бульон, в котором они варились, долить остальным бульоном и подать к столу.

Чтобы бульону придать цвет, можно в него положить 1—2 луковицы с шелухой или поджаренную морковь, а еще лучше для подцвета взять кусок сырой говядины, поджарить его в кастрюле с маслом и кореньями докрасна, влить немного кипятка, прокипятить, процедить, и все это добавить в бульон.

Когда бульон желают заправить мукой, то поступают так. Берут полную ложку муки, размешивают ее холодной водой, чтобы не было комков, вливают в бульон, не переставая его мешать, и дают ему хорошо прокипеть.

Иногда попадаете говядина хотя и хорошего сорта, но от старого животного, вследствие чего, как бы долго ни варилось мясо, оно всегда будет жестким. Для устранения этого недостатка надо влить в бульон две столовые ложки водки и с нею варить до готовности — говядина получится мягкой, а запах водки испарится.

Соливать бульон следует после того, когда он совершенно готов. Чем крепче бульон, тем меньше требуется соли. Лучше всего солить бульон по вкусу. Всегда хорошо немного недосолить, чем пересолить.

Обычно на один литр супа берется 2 чайные ложки соли. Если суп слишком соленый, можно добавить 1—2 картофелины — они впитают лишнюю соль.

Мясо здоровой, хорошо откормленной скотины имеет алый цвет, оно твердо на ощупь и едва делает руку влажной; запаха почти никакого не имеет, жир его твердый и не в чрезмерном, но в достаточном количестве.

Отличительными признаками плохого мяса служат: цвет бледный или багровый; оно дрябло и мокро, жир его желтый, мягкий, в виде студня, и количество его не пропорционально мясу.

Мясо молодой скотины отличается своим ярко-алым цветом, жир его белый, волокна нежны и их легко расщепить ногтями. Мясо же старой скотины имеет багровый оттенок, жир его желтоватый и волокна грубы.

Из мяса молодой скотины получается сочное, вкусное жаркое, но оно дает плохой бульон; мясо же старой скотины, наоборот, не годно для жаренья, но оно дает отличный навар.

Никакой испортившейся или пропахшей говядины в пищу употреблять не следует.

Для бульона и для кушаний из вареной говядины следует употреблять самое свежее мясо, так как оно дает самый чистый бульон и самую сочную вареную говядину; для жаркого же лучше брать говядину несколько отлежавшуюся.

Как разделяется туша и какое название имеет каждая часть мяса, видно из рисунка. При приготовлении того или иного кушанья берут определенную часть говядины.

Для бульона следует брать огузок (середина), шуп, ссек и кострец.

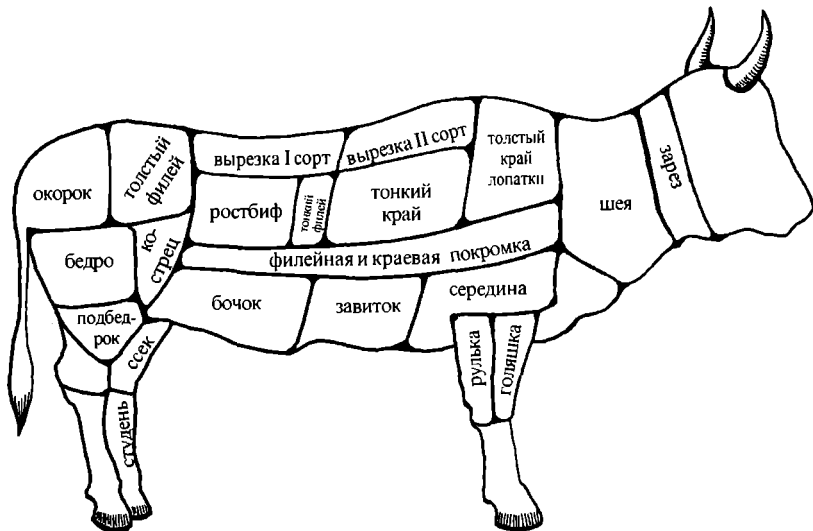
Для шей и борща — край, огузок к хвосту, грудинку (для тех, кто любит жир, особенно вкусен твердый жир, так называемый завиток) и покровку от филея.

Для обыкновенного жаркого — филей и край. Эти же части идут и для бифштекса, но бифштекс из филея выше ценится, чем из края.

Для разварной и духовой говядины — кострец, затылок от филея и огузок к хвосту.

Для отбивных котлет — край.

Для блюд из рубленого мяса — все части говядины.



Для получения хорошего жаркого необходимо брать мясо не очень жирное и свежее. Парное же мясо даже самого высокого качества будет при жарении жестким.

Для употребления в пищу считается лучшим телянок в возрасте шести или восьми недель.

Отварная курица будет вкуснее, если, вынув из бульона, ее сначала сверху солят, а затем кладут в кастрюлю и накрывают крышкой или полотенцем.

Нельзя добавлять в суп из птицы воду и соль по частям. От этого суп становится невкусным.

Соль, красный молотый перец и другие специи следует класть в суп перед самой его готовностью.

Для варки бульона мясо нарезают небольшими кусочками, а кости дробят.

Чтобы бульон получился крепким, наваристым, кости и птицу заливают перед варкой холодной водой и ставят кастрюлю на средний огонь. Чтобы бульон получился прозрачным, при закипании пену снимают шумовкой.

Бульон должен кипеть на слабом огне. От сильного кипения он может получиться мутным и потеряет приятный цвет.

Для разделки утки или курицы удобнее использовать секатор.

В куриный бульон не кладут ни сельдерея, ни лук, ни лавровый лист, ни другие пряности, чтобы не заглушить естественного аромата куриного бульона.

Для осветления куриного бульона рубят кости курицы и заливают холодной соленой водой (1 ч. ложка соли на 0,75 стакана воды), ставят на 1,5 ч в холодильник. За 20—30 мин до конца варки эту оттяжку вливают в кастрюлю, бульон мешают, огонь увеличивают, чтобы быстрее довести до кипения, потом уменьшают. Готовый бульон процеживают.

Прозрачные блюда из гусей и уток обычно не готовят, да такие бульоны и не отличаются прозрачностью, они имеют обычно салитый привкус.

Чтобы бульон сохранил прозрачность при разогревании, его следует поставить на слабый огонь и снять, как только жидкость начнет закипать. При разогревании крыш-

ка кастрюли должна быть закрыта не слишком плотно для свободного выхода пара, что также предохраняет бульон от помутнения.

Суп получится более вкусным и ароматным, если овощи (морковь, лук) слегка поджарить на масле.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

80—120 г пшеничной муки, 1 яйцо, немного соли и перца; 1,2—1,4 л бульона, сваренного из 400 г курицы I категории.

Замесить с яйцом на воде или холодном бульоне тесто, похожее по консистенции на хорошую сметану, и чайной ложкой опустить его в кипящий бульон. Когда последняя клецка всплывет, можно разлить суп по тарелкам, в которые положить кусочки вареной курицы.

Чтобы бульон не был мутным, лучше сварить клецки в отдельной кастрюле и положить их горячими в горячий же куриный бульон, уже налитый в тарелку. Можно добавить пряную зелень.

Клецки можно приготовить и иначе. Замесить на воде или молоке крутое тесто со взбитым сырым яйцом. Взять его затем столовой ложкой и прижать изнутри к стенке кастрюли так, чтобы тесто как можно сильнее уплотнилось. А потом, используя чайную ложку, смоченную в горячей воде, извлекать и опускать подготовленное тесто в кипящую подсоленную воду. И так поступать, пока последняя сварившаяся клецка не всплывет. Передерживать клецки в кипятке не надо.

Таким же образом можно приготовить клецки из манной или овсяной крупы.

БУЛЬОН С МАНДЕЛЕХ

4 куриных яйца, 120 г пшеничной муки, 20 г растительного масла, немного соли и перца; 1,2—1,4 л куриного бульона.

Смешать в кастрюле взбитое яйцо с половиной растительного масла, щепоткой соли и таким количеством муки, чтобы получилось не очень крутое тесто, но — однородное, без комочков. Раскатать тесто в жгут диаметром 2 см и нарезать кусочками тоже по 2 см. Смазать противень оставленным маслом, положить на него заготовки, чтобы они не соприкасались, и запечь их дорумяна в духовом шкафу плиты, нагретом до 150—170°C. Эта красивая вкусная выпечка и называется по-еврейски «мандлех». К столу их обычно подают горячими к горячему бульону.

БУЛЬОН С «РОЗАМИ»

4 яйца, 120 г пшеничной муки, 80 г топленого куриного жира, 20 г растительного масла, немного соли, 1,2—1,4 л куриного бульона; несколько тонких деревянных палочек — по числу «розочек» из теста.

Приготовить тесто, как для мандлех, раскатать его в пласт, а затем разрезать его на заготовки длиной 15 и шириной 3 см. Толщина каждой такой полоски 0,5—0,7 см. Надрезать их неглубоко в нескольких местах с обеих сторон и «накрутить» в виде спирали на палочку. Заготовки, вместе с палочками или аккуратно их сняв, подержать в кипящем жиру (во фритюре), пока они не порозовеют со всех сторон. После чего положить «розы» в глубокую тарелку и залить их горячим бульоном.

КУРИНЫЙ СУП

1/2 большой курицы, 2—3 большие очищенные моркови, 1—2 стебля сельдерея, 1 большая луковица, 1 пучок петрушки (только листья), 3 стебля укропа (по желанию), 2—3 зубка чеснока, 1 столовая ложка соли, 1/4 чайной ложки перца, вода.

Все ингредиенты положить в 4-литровую кастрюлю и залить водой. Довести до кипения и кипятить на слабом огне час—полтора.

Подавать только бульон, положив туда лапшу или шарики из мацы.

Куриный желудок или мясная кость в добавление к курице сделают суп еще вкуснее.

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

1/2 курицы, 3—4 моркови (очищенные и нарезанные), 2 стебля сельдерея, 2 средние картофелины (очищенные и нарезанные кубиками), 1 большая очищенная луковица, 120 г грибов, соль по вкусу (примерно 1 столовая ложка), вода.

Все ингредиенты поместить в 6-литровую кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, кипятить на маленьком огне час—полтора. Если суп станет очень густым, добавить воды.

ПРЕВОСХОДНЫЙ КУРИНЫЙ СУП

1/4 курицы (лучше всего грудка), 1 шея, 1 желудок, 2 стебля сельдерея (разделенные пополам), 1 луковица, 2 нарезанные моркови, 1—2 корня пастернака, 3 веточки укропа, 1/2 лука-порея, 3 литра воды, соль по вкусу.

Связать укроп, листья сельдерея и лука-порея белой ниткой. Положить все остальные ингредиенты в 4-литровую кастрюлю. Довести до кипения, потом уменьшить пламя и варить в течение часа или пока курица и овощи не станут мягкими. Вынуть сельдерей, лук, корнеплод сельдерея, укроп и лук-порей.

Подавать с тонкой или прямоугольной лапшой или шариками из мацы.

КУРИНЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

1 маленькая курица, 1 средний перец, 1 средний помидор, 1 луковица, 1 ст. ложка соли, вода.

Порезать курицу на четверти и положить в 4—6-литровую кастрюлю. Вырезать сердцевину из перца и опустить его в кастрюлю целиком. Добавить помидор, очищенную луковицу и соль. Залить водой. Варить один час.

МИНУТНЫЙ БУЛЬОН

400 г куриного фарша, 2 яйца, 100 г корней, 1 л воды, соль по вкусу.

Приготовить бульон из мякоти курицы. Мясо пропустить через мясорубку, добавить белки сырых яиц, развести массу холодной водой. Поставить на сильный огонь и понемногу помешивать лопаточкой, чтобы мясо не оседало на дно. Когда бульон начнет закипать, положить мелко нарезанные и обжаренные корни, соль. Кипятить 20—30 мин. Затем процедить бульон через салфетку.

БУЛЬОН С КУГЕЛЕМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

4 яйца, 80 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 60 г говяжьего или куриного топленого жира, 800—1000 г картофеля, немного соли, 1,2—1,4 л бульона из говядины или курицы.

Помытый, очищенный и повторно помытый картофель натереть на мелкой терке. Очистить, нарезать тонкими полукружечками лук и слегка обжарить его в части расплавленного жира. Соединить в кастрюле картофель, муку, обжаренный лук, взбитые сырые яйца, посолить, хорошо перемешать. Выложить получившуюся массу в латку (утятницу), смазанную оставшимся жиром, и запечь до готовности в духовом шкафу, нагретом до 180—200°C.

Как варить бульон из курицы — чуть дальше. Подать бульон можно с кугелем из картофеля в одной и той же тарелке.

Бульон можно сварить из трубчатых говяжьих костей, а лук обжарить в смеси растительного и топленого сливочного масла. Приправить готовую еду в тарелке мелко нарезанной пряной зеленью или зеленым луком.

БУЛЬОН С КУГЕЛЕМ ИЗ ЛАПШИ

160 г домашней лапши, 4 куриных яйца, 60 г топленого говяжьего или куриного жира, немного соли; 1,2—1,4 л говяжьего или куриного бульона.

Сварить в подсоленной воде лапшу, откинуть ее на дуршлаг, окатить холодной чистой водой, перемешать с хорошо взбитыми сырыми яйцами, расплавленным жиром, выложить в латку, смазанную специально оставленным жиром, и запечь кугель до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 170—190°C. Словом, почти все здесь как и с картофельным кугелем. Только лук не берется и часть яйца надо оставить, чтобы смазать им заготовку кугеля до начала его запекания. И на порции кугель разрезают, когда он немного остынет.

БУЛЬОН С ОЛАДЬЯМИ

120 г пшеничной муки, 60 г топленого сливочного масла, немного соли, 800—1000 г картофеля; 1,2—1,4 л говяжьего или куриного бульона.

Натереть сырой очищенный картофель, соединить его с мукой, посолить, хорошо перемешать и испечь в сковороде на масле оладьи дорумяна с обеих сторон. К столу они подаются горячими с горячим же бульоном.

Бульон станет вкусней, ароматней и богаче витамином С, если его приправить в тарелке свежей пряной зеленью, например укропом.

БУЛЬОН С БЛИНЧИКАМИ

280—320 г говяжьей мякоти, 240 г пшеничной муки, 4 куриных яйца, 60 г топленого сливочного масла, 120 г репчатого лука, 20 г сахарного песка, 2—3 горошины черного перца, немного соли; 1,2—1,4 л мясо-костного говяжьего бульона.

Отварить мясо. Отделить от костей, пропустить через мясорубку. Очистить, нарезать тонкими полукольцами лук и обжарить его слегка в части масла. Замесить на воде со взбитым яйцом пресное тесто. Посолить его и подсластить. Тесто должно получиться блинным, т. е. сравнительно жидким и без комочков. Смазать сковороду оставленным маслом и испечь в ней поочередно блины дорумяна с обеих сторон. После того как блины немного остынут, положить в середину каждого по столовой ложке мясного фарша, хорошо перемешанного с обжаренным луком и с молотым перцем. Свернуть заготовки треугольником, слегка обжарить одну за другой в оставленном для этой цели масле и подать к столу с тарелкой горячего бульона.

Чтобы блинчики стали еще аппетитнее, на порцию фаршированных мясом и луком, надо взять дополнительно 5 г свежего сливочного масла и смазать выпечку сверху.

МЯСНОЙ БУЛЬОН

480—520 г говядины с костями, 60 г моркови, 60 г репчатого лука, 20 г сахарного песка, 2 корня петрушки или сельдерея, немного соли, 2—3 горошины черного перца.

Удалить из мяса с костями посторонние примеси, кости разрубить, все помыть и залить в кастрюле холодной водой. Довести до кипения на среднем огне и варить при слабом кипении 2—2,5 часа, периодически снимая пену шумовкой.

Чем моложе животное, от которого взято мясо, и чем мельче разрублены кости, тем меньше их надо варить до готовности бульона. Корень петрушки, морковь, очищен-

ные, хорошо помытые и нарезанные вдоль тонкими пластинками, целесообразней положить в кастрюлю за 20—30 минут до окончания варки, а репчатый лук, порезанный крупными кольцами, — за 10—15 минут перед тем, как выключить огонь, вместе с черным перцем. Через 5 минут после этого бульон можно и посолить.

БУЛЬОН С ЖАРеныМИ КРУЖОЧКАМИ ИЗ ТЕСТА (МАНДЛЕХ)

1,5—2 л мясного или мясо-костного бульона, 5—7 столовых ложек пшеничной муки, 1 яйцо, 3—4 столовые ложки топленого говяжьего сала, соль.

Мясной или мясо-костный бульон сварить обычным способом.

Просеянную муку смешать с яйцом, растопленным салом, солью и быстро замесить тесто; затем раскатать его слоем толщиной 3—4 мм, круглой выемкой вырезать кружочки диаметром 2 см и обжарить во фритюре (растопленном сале). Обжаренные мандлех выложить шумовкой в дуршлаг, дать жиру стечь и слегка обсушить, для чего поместить на несколько минут в слабо нагретую духовку.

Готовые мандлех положить в тарелку и залить горячим бульоном.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ (КРЕПЛАХ)

120 г пшеничной муки, 1 яйцо, 20 г репчатого лука, 40 г топленого сливочного масла, 280—320 г мякоти говядины, немного соли и черного перца; 1,2—1,4 л мясо-костного говяжьего бульона.

Мясо сварить и, когда оно остынет, пропустить дважды через мясорубку с мелкой решеткой. Насыпать горкой на разделочную доску муку, сделать в ней углубление ладонью, ввести туда взбитое яйцо, немного холодной подсоленной воды и замесить тесто. Оно должно получиться обязательно крутым. Раскатать тесто в пласт

толщиной 0,1—0,2 см и нарезать из него тонким стеканом или специальной формочкой кружочки диаметром 6—7 см. Очистить, нарезать тонкими полуколечками лук и слегка обжарить его в масле, все время перемешивая.

Соединить мясной фарш с луком, молотым перцем, посолить, хорошо перемешать и положить по столовой ложке в середину каждой заготовки из теста. Свернуть заготовку пополам, соединить, защепить пальцами ее края и опустить одну за другой в кипящий бульон. Как только последняя из них всплывет, можно подавать суп к столу.

ОВОЩНОЙ СУП С МЯСОМ

1 кг мяса, 1 кг мясных костей, 9 чашек воды, 1 1/2 столовой ложки соли, 2 чайные ложки петрушки, щепотка чесночного порошка, 1/3 чашки ячневой (перловой) крупы, 1 пакетик суповой смеси, 1 банка томата-пюре (50 г), 1 нарезанная луковица, 1 чашка нарезанных бобовых стручков, 1 чашка моркови (нарезанной кружочками), 2—3 измельченных стебля сельдерея.

В большую кастрюлю положить мясо, бобы, воду и приправы. Варить час. Добавить крупу и суповую смесь, варить еще час. Вынуть мясо и бобы из кастрюли, чтобы подать отдельно. Положить в кастрюлю все овощи и варить еще 45 минут.

СУП ИЗ ГОВЯЖЬИХ НОГ С ХЛЕБОМ

1 кг говяжьих ног, 1,5 л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, 1/8 часть лимона, 1 булка, 1 головка чеснока, 5 горошин черного перца, 4 лавровых листика, 1/2 чайной ложки соли.

Опалить говяжьи ноги, хорошо их почистить, удалить копыта, замочить в горячей воде на полчаса. Переложить затем ноги в холодную воду на 2 часа. Вынуть ноги из воды, снова поскоблить, помыть, почис-

тить, нарубить, положить в большую кастрюлю, залить водой и варить 7—8 часов на слабом огне. За 2 часа до прекращения варки положить луковицу, морковь, лавровый лист, соль и перец. Готовый бульон процедить. Кости удалить, мясо мелко нарубить, соединить с бульоном, добавить сахар, сок лимона и заправить яйцом. Нарезать ломтиками черствый белый хлеб, обжарить их с двух сторон и натереть чесноком. Подают в горячем виде с гренками.

СУП ИЗ ЩУКИ

1—1,2 кг щуки, немного пряностей, по 1 шт. разных корней, 4 луковицы, немного молотого перца, соль по вкусу, 1 яйцо, 1/2 лимона.

Приготовить бульон из головы, хвоста и костей щуки с кореньями и процедить.

Осторожно отделить мясо щуки так, чтобы ее кожу не попортить; мясо пропустить через мясорубку с луком, добавить зелень петрушки или мелко изрубленного укропа, поперчить, посолить и смешать с 1 сырым яйцом с 2 ст. ложками бульона. Все как можно лучше растереть и начинить щуку, зашить ее или обвязать нитками и проварить в том же бульоне. Оставшийся фарш скатать в шарики и опустить также в бульон. Когда сварится рыба, то ее разрезать поперек и положить на тарелку, куда также положить по кусочку лимона без цедры, посыпать рубленой зеленью и залить бульоном.

ГОРОХОВЫЙ СУП

1 чашка гороха, 3 л воды, 1 луковица, нарезанная кубиками, 1 нарезанный стебель сельдерея, 4 нарезанные моркови, 1 натертая картофелина, 2 чайные ложки соли, щепотка перца, 1 чайная ложка чесночного порошка (по желанию), 1 столовая ложка расплавленного маргарина.

Вымыть горох и подержать час в холодной воде. Затем воду слить. Далее варить в соленой воде еще час.

Порезать лук и сельдерей. Приготовить остальные овощи и положить в воду вместе с приправами.

Варить на небольшом огне еще полчаса. Добавить расплавленный маргарин и хорошо размешать.

Вместо сырого лука и сельдерея положить слегка обжаренный лук и тоненькие кружочки моркови. Вымыв горох, сразу смешать все ингредиенты и варить на медленном огне. Не добавлять соли и специй, пока горох не станет мягким.

СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

100—120 г гороха, 80—120 г моркови, 20—40 г топленого куриного жира, немного соли и черного перца; 1,2—1,4 л мясо-костного или костного бульона.

Перебрать, помыть и сварить до почти полной готовности горох в таком количестве воды, чтобы жидкая часть порции супа вместе с бульоном составила не более 350 г. Очистить, помыть и нарезать кубиками картофель, слегка обжарить в жире очищенную и помытую морковь, нарезанную кружочками, очищенный лук полуколечками. Довести до кипения бульон, ввести в него недоваренный горох, картофель, обжаренные морковь, лук и сварить до готовности на слабом огне под крышкой. Незадолго до окончания варки суп поперчить и посолить.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ

420—580 г говяжьей мякоти, 120 г фасоли, 80—120 г моркови, 60 г репчатого лука, 40 г топленого куриного жира, немного перца и соли.

Перебрать, помыть холодной, горячей и опять холодной водой фасоль, подержать ее 5—6 часов в большом объеме чистой холодной воды. И в кастрюле

с этой же водой припустить до почти полной готовности. Сварить мясо-костный или костный бульон, остудить его, процедить через частое ситечко и осветлить по одному из принятых для этого способов. Почистить, помыть, нарезать кружочками или вдоль тонкими ломтиками морковь. Очистить, нарезать полукольцами лук. Слегка обжарить, все время перемешивая, в жире морковь и лук. Довести до кипения бульон, положить в кастрюлю с ним недоприпущенную фасоль. Когда содержимое вновь закипит, добавить обжаренные овощи, а незадолго до окончания варки, обязательно на слабом огне и под крышкой, — поперчить суп и посолить его.

К столу фасолевый суп подать горячим с мелко нарезанной в тарелку пряной зеленью.

ПЕРЛОВЫЙ СУП

4 натертых моркови, 3 измельченные луковицы, 1 пастернак, нарезанный кубиками, 4 столовые ложки маргарина, 3 л воды, 1 чашка перловой (ячневой) крупы, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 2 столовые ложки нарезанной петрушки.

Обжарить морковь, лук, пастернак в маргарине — 15 минут. Переложить в кастрюлю, добавить воды.

Туда же всыпать, помешивая, перловку, соль и перец. Варить на медленном огне полтора часа. Продолжать помешивать. Если необходимо, добавить воды. Посыпать петрушкой. Разделить на 6 порций.

Перлово-чечевичный, перлово-гороховый, перлово-картофельный и перлово-грибной суп: добавить 1/2 чашки или чашку желаемой добавки и 2—3 чашки воды на каждую чашку чечевичы, гороха, картофеля или грибов. Вкус и консистенция каждой из этих добавок хорошо сочетаются с перловым супом.

ПЕРЛОВО-ГОРОХОВЫЙ СУП

1 чашка перловой (ячневой) крупы, 1 чашка чечевицы, 1 чашка дробленого гороха, 1 чашка нарезанного лука, 1 столовая ложка соли, 1/4 чайной ложки черного перца, 1—2 лавровых листа (по желанию), 8 чашек воды.

Варить так же, как перловый суп, заменив основные ингредиенты. Этот суп становится вкуснее, если его долго варить.

Когда суп со всеми составляющими начнет кипеть, нужно уменьшить огонь и дать ему кипеть 2 часа. Временами помешивать.

РИСОВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

230 г томатного сока, 350 г воды, 1 нарезанный зеленый перец, 1 нарезанная луковица, 1 чайная ложка соли, сахар по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 30 г риса.

Первые 6 ингредиентов соединить в кастрюле и варить.

Тем временем слегка обжарить в горячем масле муку и добавить в суп.

Промыть рис и положить в кипящий суп. Кипятить на медленном огне еще 20 минут, время от времени помешивая.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГАЛУШКАМИ

320—360 г картофеля, 4 яйца, 120—160 г пшеничной муки, немного перца и соли; 1,2—1,4 л мясо-костного или костного бульона.

Замесить на подсоленной воде со взбитым яйцом крутое тесто, скатать его в жгут и нарезать одинаковыми по величине небольшими кусочками. Нарезать кубиками средней величины картофель и сварить до

готовности в бульоне. Заготовки галушек ввести в кипящую воду, а когда они всплывут, вынуть шумовкой и положить в глубокую тарелку. Разлить горячий суп по тарелкам, добавить галушки и посыпать мелко нарезанной зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП НА БУЛЬОНЕ

600 г картофеля, 80 г лука-порея, 20 г пряной свежей зелени; 1,2—1,4 л мясо-костного бульона.

Помыть, очистить, еще раз помыть и сварить, не разрезая, картофель в подсоленной воде до готовности. Воду слить, клубни подсушить на слабом огне и в этой же кастрюле размять их толкушкой или столовой вилкой в однородную рыхлую массу. Положить порциями картофельное пюре в глубокую тарелку, залить горячим бульоном, посыпать мелко нарезанной пряной зеленью и подать к столу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

1 маленькая луковица, 2—3 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, 1 чашка холодной воды, 2 маленькие моркови, 1 маленький сельдерей, 1 петрушка (стебель и листья), 6—8 чашек холодной воды, 8 средних картофелин, соль, перец, 1/2 чайной ложки паприки.

В 4-литровую кастрюлю положить нарезанный и поджаренный в масле лук, муку. Добавить чашку холодной воды и варить 3—4 минуты.

Нарезать морковь и сельдерей, а петрушку измельчить. Добавить остальную воду и овощи, пастернак — целиком.

Варить, пока овощи не станут мягкими. Картошку и специи положить последними. Варить до готовности картофеля.

Подавать блюдо горячим.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ЩИ

1 кочан капусты, 1 луковица, 1 банка томатной пасты, вода, соль по вкусу, 3/4 бруска маргарина, 1/2 чашки муки, сахар.

Нарезать капусту и лук кубиками, положить в 4—6-литровую кастрюлю. Добавить томатную пасту и налить достаточно воды, чтобы покрыть капусту. Добавить соль и маргарин.

Приготовить жиденькую пасту, смешав примерно полчашки муки с водой. Смесь должна быть однородной. Влить ее в кипящий суп и добавить немножко сахара. Уменьшить пламя и держать на медленном огне полтора—два часа.

ЩИ С ПОМИДОРАМИ

1 кочан капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки масла, вода, 1 банка томатного соуса (230 г) или банка сока (500 г), соль и перец по вкусу, 2 столовые ложки сахара (по желанию).

Вымыть и крупно нарезать капусту. Нарезать кубиками лук и обжарить в кипящем масле. Добавить воду, чтобы целиком залить капусту.

Добавить приправы, томатный соус или томатный сок. Варить 2—2 1/2 часа.

ЩИ СО СПЕЦИЯМИ

3 столовые ложки масла, 2 больших огурца (нарезанных дольками), 1 большой размятый зубок чеснока, 2—3 мясные кости, 700 г мяса, (нарезанного на кубики 2 1/2 см), 8 чашек воды, 1/2 чайной ложки тминного семени, 3/4 чайной ложки перца, 1 маленький кочан капусты, 3 лавровых листика (по желанию), 2 чайные ложки соли.

Разогреть масло, обжарить лук, нарезанный ломтиками, и чеснок в течение примерно 5 минут на среднем огне, пока они не станут мягкими. Добавить кости, мясо, перец, тминное семя и воду.

Варить на медленном огне под крышкой в течение часа.

Вынуть кости и положить нарезанную капусту. Довести до кипения, а затем уменьшить пламя.

Добавить лавровый лист (по желанию) и варить под крышкой еще минут 30 на медленном огне.

ЩИ

500 г мясных костей бочка, 1 большая луковица (нарезанная кубиками), паприка, вода (примерно 3 литра), 700 г нашинкованной капусты, 3 банки томатного соуса (по 230 г каждая), сок 2 лимонов, соль, сахар (по желанию).

Положить мясо и кости в большую кастрюлю. Залить водой. Добавить лук и паприку. Поставить на большой огонь и довести до кипения.

Тем временем хорошо промыть капусту, полив ее кипящей водой. Охладить и нашинковать. Когда суповой бульон начнет кипеть, добавить туда нашинкованную капусту и варить полтора часа на медленном огне.

Добавить остальные ингредиенты. Варить еще полчаса. Сахар придаст щам кисло-сладкий вкус.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

1 упаковка разнородных резаных овощей (200 г), вода, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка белой муки, 1 большая луковица, 1 морковь, 1 красный перец, 1 небольшой помидор, 1—2 столовые ложки сахарного песка (по желанию).

В 4-литровую кастрюлю налить воды, добавить овощную смесь, соль и поставить варить.

Тем временем тонко нарезать лук и морковь.

В кастрюльке с длинной ручкой разогреть масло, подмешать туда муку, добавить тонко нарезанные лук и морковь и обжарить в течение 5—10 минут.

Когда слегка остынет, добавить к супу жареные овощи, а также перец и помидор. Небольшое количество сахара поможет сохранить приятный аромат овощей.

Пусть кипит на медленном огне час—полтора.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

500 г щавеля, 1 1/2 литра кипящей воды, 1 яйцо, 1 1/2 чайной ложки соли.

Хорошо вымыть листья, отделить стебли. Листья нарезать на мелкие кусочки. Стебли связать вместе. Нарезанные листья и пучок стеблей кинуть в кипящую воду.

Варить 15 минут. Охладить, стебли вынуть. Взбить яйцо с солью и постепенно добавлять в суп, хорошо размешивая.

Перед подачей на стол нарезать в суп крутое яйцо.

Подавать холодным со сметаной.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

240—280 г щавеля, 2 яйца, 200 г свежего огурца, 40 г редиса, 20 г зеленого лука, 240 г сметаны, 20 г зелени петрушки, 20 г сахарного песка, немного соли.

Перебрать, помыть и нарезать или нарубить в деревянном корытце щавель. Сварить вкрутую яйца. Подготовить огурец, редис, лук. Залить щавель в кастрюле 300—350 мл кипятка, довести его до кипения на огне средней силы, поварить не более 5 минут, снять кастрюлю с огня, дать остыть, а затем поставить в холодильный шкаф. Нарезать яйцо, огурец, редис, лук, ввести в кастрюлю со щами, подсластить их, присолить, если хотите, и можно подавать настоящие летние щи к столу, положив в каждую тарелку по 2 столовые ложки сметаны!

ПРОСТОЙ СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ

1 1/3 кг свеклы, 2 литра воды, 2 чайные ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки лимонного сока или сок 2 лимонов.

Очистить свеклу и нарезать дольками. Положить в 4-литровую кастрюлю, залить водой и добавить соль.

Варить, пока свекла не станет мягкой, около 2 часов. Когда будет готово, ввести размешанный сахар с лимонным соком.

Можно подавать с ломтиками огурца или сметаной (если делать молочный борщ).

КЛАССИЧЕСКИЙ СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ

1 1/3 кг свеклы, 2 литра воды, 2 чайные ложки соли, 2 зубка чеснока, сок лимона, 1 столовая ложка сахара (по желанию).

Почистить свеклу щеткой, но не срезать кожуру. Положить в кастрюлю, полностью погрузив в воду. Варить час—полтора.

Свеклу вынуть, а воду сохранить. Когда свекла остынет, почистить ее и натереть на крупной терке. Натертую свеклу положить обратно в воду, добавить приправы и варить еще полчаса. Перед тем как подавать, можно украсить ломтиками огурца.

Когда борщ готовят таким образом, витамины не теряются, поскольку свекла варится в кожуре, а вода, обогащенная питательными веществами, используется.

ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК

400—500 г молодой свеклы с ботвой, 200 г сметаны, 2 яйца, 80—120 г свежего огурца, 40 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г сахарного песка, немного лимонной кислоты и соли.

Помыть свеклу, мелко нарезать, залить в кастрюле 300—350 мл кипятка, довести до кипения на сильном огне и поварить при слабом кипении под крышкой не более 10 минут. Незадолго до окончания варки подсластить, посолить по вкусу содержимое кастрюли. А когда оно почти остынет на воздухе, ввести лимонную кислоту.

Сварить вкрутую яйцо. Перебрать и помыть лук, пряную зелень, огурец. Не совсем еще остывший свекольник соединить в другой кастрюле со сметаной и растереть их в однородную массу. Нарубить помельче яйцо, нарезать овощи, ввести их в кастрюлю со свекольником, сметаной и перемешать. Принято эту еду подавать к столу с горячим отварным картофелем в отдельной тарелке. При желании свекольник можно охладить.

ХОЛОДНЫЙ СЛАДКИЙ БОРЩ

400 г столовой свеклы, 400 г картофеля, по 80 г сушеных яблок, абрикосов, чернослива, 40 г зеленого лука, 60 г сметаны, 4 яйца, 20 г сахарного песка, немного черного перца, соли, лимонной кислоты.

Очистить, помыть и нарезать ломтиками картофель, свеклу. Перебрать и хорошо помыть сушеные плоды. Сварить отдельно овощи и плоды до полуготовности, соединить их в одной из кастрюль. Добавить кипятка до 300 мл на одну порцию, ввести лимонную кислоту, соль и, когда все это закипит на огне средней силы, снять кастрюлю. Пока борщ остывает, перебрать, помыть и мелко нарезать лук, сварить вкрутую яйцо, смолоть перец. Всем этим, а также сахаром, сметаной заправляется холодный борщ в тарелке. Яйца надо аккуратно нарезать дольками.

КИСЛО-СЛАДКИЙ БОРЩ

3—4 суповые кости, вода, 1 кг бочка или цыпленок, 130 г томатного сока, 6—8 свекл, 6 средних картофелин, 1/2 кочана капусты, 2 столовые ложки лимонного сока или щавелевой кислоты, 2 столовые ложки сахара.

Кости положить в 6-литровую кастрюлю, налить воды, чтобы полностью их закрыть.

Довести до кипения, снять жир, уменьшить огонь, и пусть медленно кипит 2 часа. Вынуть кости, положить мясо, налить томатный сок и воду, чтобы наполнить кастрюлю на 2/3. Варить 2 часа, пока мясо не станет почти мягким.

Очистить и нарезать крупно свеклу и картошку, положить их в суп. Продолжать варить еще 30 минут. Затем мелко порезать капусту, положить в суп. Когда овощи станут мягкими, размешать лимонный сок или щавелевую кислоту и сахар, чтобы борщ стал кисло-сладким.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

1 средний кабачок цуккини, (размятый), 3 большие моркови, 1 большая луковица, 1 средний пастернак, 1 стебель сельдерея, 2 литра воды, 1/2 чашки перловки, соль, перец.

Очистить и порезать овощи.

Положить все в кастрюлю вместе с перловкой и приправами, залить водой. Варить 30—45 минут, пока овощи не станут мягкими.

Чтобы суп стал еще нежнее, протереть его через сито.

Если потом разогревать, следует долить немножко воды.

СУП-ЛАПША С ОВОЩАМИ

6 столовых ложек масла, 1 чашка нарезанного лука, щепотка чесночного порошка или 1 зубок свежего чеснока, 2,5 литра воды, 2 свежих помидора, 3 моркови (тонко нарезанной), 2 чашки нашинкованной капусты, 1 1/2 столовые ложки соли, 1 лавровый лист, 60 г тонкой лапши, 1 чашка гороха, нарезанная петрушка.

Разогреть масло и обжарить лук. Добавить чеснок и жарить, пока он не станет мягким. Положить в воду помидоры, морковь, капусту, соль и лавровый лист.

Довести до кипения, уменьшить огонь и кипятить на медленном огне 15 минут.

Добавить лапшу, горох и петрушку. Пусть слабо кипит еще 20 минут. Временами помешивать.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

1,2—1,4 л молока, 80—120 г моркови, 40—60 г репчатого лука, 120—200 г картофеля, 5 г сливочного масла, 5 г сахарного песка, лавровый лист, немного соли.

Картофель нарезать кубиками средней величины, морковь — кружочками, лук — колечками. Обжарить слегка со всех сторон морковь и лук в масле. Довести до кипения молоко, посолить его, подсластить по вкусу и сварить в нем до полуготовности картофель. Ввести в эту же кастрюлю обжаренные овощи и сварить теперь уже до полной готовности картофель при слабом кипении. Лавровый лист вводится незадолго до окончания варки.

Припустить нарезанный кубиками картофель в воде, в другой кастрюле довести до кипения молоко и соединить все это. Как только содержимое кастрюли повторно закипит, снять ее с огня, дать постоять под крышкой, и через 10—15 минут можно будет разливать еду по тарелкам, положив в каждую из них по 5 г масла. Этот вариант технологии исключает обжаривание моркови, лука. Надо ввести в кастрюлю, где припускаете картофель, эти овощи сырыми, или можно их перед этим слегка подсушить на сковороде без жира.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ГАЛУШКАМИ

1,2—1,4 л молока, 4 яйца, 160—200 г пшеничной муки, немного перца и соли.

Довести до кипения 50—70 мл воды, посолить кипятком и тонкой стружкой ввести в кастрюлю с ним муку.

Поварить ее, все время помешивая, не более 5 минут. Когда содержимое кастрюли немного остынет, добавить к нему взбитые сырые яйца и хорошо все это перемешать. Соотношение воды, муки и яиц должно быть таким, чтобы тесто получилось обязательно тягучим и желтого цвета. Как только оно остынет, скатать его в жгут толщиной примерно в 0,5 см и нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Довести до кипения молоко и опустить в кастрюлю с ним одну за другой галушки. Как только последняя из них всплывет, можно разливать суп по тарелкам.

МУЧНОЙ СУП

160—200 г пшеничной муки, 1 л молока, 0,4 л воды, 20 г сахарного песка, 20 г сливочного масла, немного соли; мука предпочтительней грубого помола.

Подсушить, помешивая, на сковороде без жира муку и затем слегка смочить ее, чтобы получились небольшие комочки. Соединить в кастрюле воду с молоком, довести эту смесь до кипения на среднем огне, добавить муку, дать покипеть на слабом огне не более 10 минут, подсластить и посолить суп. Маслом его приправить в тарелке.

ВОДЯНОЙ СУП

1,4 л воды, 400 г батона из пшеничной муки 1-го сорта, 40 г сливочного масла, 20 г сахарного песка, немного соли.

Налить кипятка в глубокую большую тарелку, где уже лежит нарезанный небольшими кубиками батон. Подсластить, присолить содержимое тарелки, добавить масло и дать постоять так под крышкой не более 10 минут. Это простая, без изысков и весьма неплохая диетическая еда на скорую руку.

ЛУКОВЫЙ СУП

2 луковицы, 60 г маргарина, 2 нарезанных помидора, 1 чайная ложка паприки, 1,5 л крепкого бульона, 60 г тонкой лапши или вермишели, соль, перец.

Тонко нарежьте лук и поджарьте на маргарине до золотисто-коричневого цвета.

Смешать с паприкой и томатом. Кинуть в бульон. Довести до кипения, варить на медленном огне в течение получаса. Протереть через сито и снова варить, положив лапшу. Добавить соли и перца. Пусть слегка кипит еще 10—15 минут.

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

1/2 чашки оливкового масла, 8 ломтиков французского хлеба (толщиной примерно 2,5 см), 1 чашка крепкого мясного или овощного бульона, 20 тонко нарезанных долек чеснока, 1/2 чашки натертого сыра пармезан (пармезан — это сыр из снятого молока, острый на вкус и со своеобразным запахом, напоминающим зеленый сыр), 4 яйца пашот (сваренных без скорлупы), соль и перец по вкусу.

В глубокой толстой сковороде подогреть половину масла и в нем обжарить ломтики хлеба, чтобы они стали золотисто-коричневыми с обеих сторон. Вынуть хлеб из масла и подсушить на бумажной салфетке.

В сотейник с толстыми стенками налить 7 чашек воды и крепкий бульон. Довести до кипения, добавить чеснок и оставшееся свежее масло, приправить солью и перцем по вкусу. Закрыть крышкой и оставить кипеть на малом огне в течение 15 минут. В конце сварить в супе яйца без скорлупы.

При сервировке положить в каждую суповую тарелку по два ломтика поджаренного хлеба, посыпать сыром пармезан и сверху положить яйца пашот. Все это залить супом и тут же подать на стол.

ХОЛОДНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С ВИНОГРАДОМ

36 свежих миндальных орешков, очищенных от скорлупы и кожицы, 1/2 чашки панировочных сухарей или целая чашка пшеничных хлебных крошек, 8—10 долек чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу, 1/2 кг белого винограда без кожицы и косточек, при необходимости — кубики льда.

Равномерно разложить миндаль на противне и подогреть на малом огне в духовке в течение получаса. С помощью роторной терки или пестиком в ступке хорошо измельчить миндаль, добавить панировочные сухари, чеснок и соль по вкусу. Смесь растереть, постепенно добавляя масло, затем уксус. Переложить все в суповую миску, залить двумя чашками ледяной воды, добавить виноград и 10—12 кубиков льда. Как следует охладить смесь в холодильнике. Подавать в холодном виде.

ЛИМОННЫЙ СУП

200 г лимона, 20 г зелени петрушки, 40 г пшеничной муки, 20—40 г сахарного песка, 1,2—1,4 л воды.

Подсушить на сковороде без жира муку. Перебрать, помыть и нарезать пряную зелень. Выжать в кастрюлю с горячей водой сок лимона, добавить сюда же муку, зелень, довести до кипения под крышкой и сразу же снять кастрюлю с огня. Перемешивать содержимое кастрюли не надо, чтобы оно сохранило тягучесть.

Следует иметь в виду, что чем меньше сок лимона и пряная свежая зелень будут нагреваться, тем больше они сохраняют полезные качества.

СУП ИЗ ЯБЛОК И ХЛЕБА

120 г пшеничного и ржаного хлеба, 200 г яблок, 40 г лимона, 40 г изюма без косточек, 20 г сахарного песка, 20 г сливочного масла, немного корицы.

Нарезать и подсушить немного хлеба. Помытое, очищенное, без семенной коробочки яблоко разрезать на 4 части. Перебрать, помыть изюм. Размельчить корицу. Снять с лимона цедру. Поварить все в кастрюле не более 5 минут при слабом кипении. Протереть содержимое кастрюли через сито, залить кипятком (300—350 мл на порцию), добавить изюм, лимон дольками и поварить еще на слабом огне не более 5 минут. Суп должен получиться достаточно густым и тягучим. Сливочным маслом его приправляют в тарелке.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП

600—800 г яблок, 20—40 г сахарного песка, 100 г изюма без косточек, цедра 1 лимона, 2—4 желтка, немного корицы.

Помыть, очистить яблоко и удалить семенную коробочку. Нарезать дольками средней величины и припустить до готовности. Ввести в эту же кастрюлю сахар, размять содержимое и перемешать в однородную массу, залить горячей водой до 300—350 мл на порцию и довести еще раз до кипения. Добавить перебранный, промытый изюм, нарезанную цедру лимона и поварить не более 10 минут на слабом огне. Незадолго до окончания варки приправить суп корицей. И уже в тарелке — желтком крутого яйца.

СУП ИЗ МАРИНОВАННОЙ ВИШНИ

600 г маринованной вишни, 40 г сахарного песка, 40 г картофельного или кукурузного крахмала, немного корицы, цедры лимона, гвоздики, 1—1,5 л воды.

Поварить немного вишню. Отвар процедить, добавить к нему специи, нарезанную цедру, сахар и разведенный в холодной воде крахмал. Довести все до кипения и сразу же снять кастрюлю с огня. К столу это блю-

до можно подать с подсушенным горячим пшеничным хлебом (батонном).

Сушеную вишню, перебранную и помытую, перед варкой надо подержать час-другой в кипяченой горячей воде. И в этой же воде затем ее сварить. Свежую вишню можно варить сразу. В том и другом случаях кипячение более 5 минут продолжаться не должно. Отвар слить. Все, что осталось в кастрюле, растолочь, залить небольшим объемом кипятка, поварить еще 10 минут. Второй отвар процедить и соединить с тем, который получили в первый раз. Остальное — по написанному ранее.

ЛЕТНИЙ ФРУКТОВЫЙ СУП

1 кг персиков (очищенных от кожуры, косточек и нарезанных), 1 кг нарезанных слив, 500 г груш (очищенных от кожуры и косточек и нарезанных), 500 г кислых вишен (очищенных от косточек), 500 г абрикосов (по желанию), 1 чашка сахара, вода, 1 столовая ложка муки.

Все фрукты и сахар положить в 6-литровую кастрюлю и залить водой.

Варить, пока фрукты не станут мягкими, — 1/2—3/4 часа. Пока фрукты варятся, размешать муку в чашке холодной воды, добавить в суп (минут за 10 до того, как снять с огня). Варить еще 10 минут.

Дать остыть.

ЧЕРНИЧНЫЙ СУП

200 г свежих ягод черники, 60 г ржаного, 60 г пшеничного хлеба, 40 г изюма без косточек, 20 г сахарного песка, 20 г лимона.

Все здесь так же, как и с яблочным супом. Только маслом эта еда не обогащается. И варят ее не со всем хлебом.

а лишь с его корками. Мякиш же хлебный надо подсушить на сковороде, положить порциями в тарелки и залить охлажденным черничным супом.

Сушеная черника для приготовления такого супа также пригодна. Только ее перед варкой, перебрав и помыв предварительно, следует подержать в теплой кипяченой воде, которую использовать затем для варки ягод.





БЛЮДА ИЗ МЯСА

На разварную говядину следует брать от ссека-горбушки, от огузка-костреца.

Для тушеной говядины — то же, что и для разварной.

На жарение — от тонкого или толстого края.

На ростбиф — филейную часть.

На рубленые котлеты и на разные фарши — от ссека, середины, от бедра, передней лопатки, от костреца.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

МЯСНОЙ ЦИМЕС

1/2 кг мяса с шеи или лопатки, 1 1/3 кг моркови, 2 большие сладкие картофелины, 1/2 чашки сахара, 1 чашка меда, щепотка соли, вода.

Взять 4-литровую кастрюлю. Нарезать кубиками мясо, морковь и картофель. Положить в кастрюлю, наполненную на 3/4 водой. Добавить сахар, мед, соль. Варить на слабом огне 1 1/2—2 часа.

РОСТБИФ

1 1/3 кг мяса, 1/2 чашки муки, соль, перец, 2 луковицы, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, 5 картофелин, 1/2 чашки воды.

Натереть мясо мукой с приправами, положить на посыпанный мукой противень.

Дно противня покрыть нарезанным луком и сельдереем, вокруг положить морковь и картофель. Добавить воды.

Печь при 205°C примерно полтора часа.

СОЧНЫЙ РОСТБИФ

1 большая луковица, 2 столовые ложки масла или маргарина, 120 г томатного соуса, 1 столовая ложка крупной соли, 1 зубок чеснока (тонко порезанный), 1 1/3—1 3/4 кг мяса, примерно чашка красного вина.

Обжарить в растительном масле или маргарине лук до золотисто-коричневого цвета.

Добавить томатный соус, соль, чеснок. Перемешать. Сверху положить кусок мяса.

Полить вином и плотно прикрыть. Жарить на медленном огне полтора часа. Один раз перевернуть.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С АЙВОЙ И ТЫКВОЙ

800 г говядины, 60—80 г топленого сливочного масла или сливочного маргарина, 80—100 г репчатого лука, 200 г айвы, 600 г тыквы, 80 г 3%-ного уксуса, 40 г сахарного песка, немного соли, корицы, 0,2 л воды.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Очистить и нарезать колечками лук. Обжарить их отдельно дорумяна со всех сторон. Помыть и нарезать ломтиками айву. Очистить тыкву, удалить из нее семена, помыть и нарезать кубиками средней величины. Положить айву, тыкву в скороводу (в сотейник), где обжаривали мясо, лук, влить сюда же воду, добавить сахар, соль, корицу и варить в течение 2 часов.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

1/2 кг мяса с шеи или лопатки (нарезанного кубиками), 2 столовые ложки растительного масла, 1 банка томатного соуса (120 г), 2 картофелины среднего размера (нарезанные кубиками), 4 моркови (нарезанные кружочками), 1 нарезанная луковица, приправы, горох (по желанию), 1 столовая ложка муки (по желанию).

Подрумянить мясо в раскаленном масле.

Добавить томатный соус, овощи и достаточно воды, чтобы все покрыть. Приправы по вкусу.

Поставить на слабый огонь на полтора часа. В последние 5 минут положить горох.

Чтобы соус был густым, добавить муку, разведенную в холодной воде, размешать ее, пока не загустеет.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ

600 г говядины, 600 г брюссельской капусты, 80 г топленого говяжьего жира, 120 г репчатого лука, 20 г сахарного песка, 20 г чеснока, 20 г натурального меда, немного соли, перца.

Мясо нарезать кубиками, по 15—20 г каждый, залить в сотейник или глубокую сковороду 30—40 мл воды, добавить сюда жир, сахар, перец горошинами, соль, натертый или нарезанный мелко чеснок, лук колечками и тушить на слабом огне под крышкой примерно 2 часа, периодически добавляя в сковороду или сотейник горячую воду — по столовой ложке.

Помыть, нарезать небольшими ломтиками капусту, облить ее крутым кипятком в дуршлаге и припустить до готовности в слегка подсоленной воде. Откинуть вареную капусту на дуршлаг и, когда она подсохнет, соединить с мясом. Перемешать, если есть необходимость — подогреть, добавить мед и разложить по тарелкам.

Возможна и несколько иная технология приготовления этого блюда.

Нарезанную кубиками говядину припустить 20—30 минут в слегка подсоленной воде. Отвар слить, мясо переложить в латку (утятницу) или глубокую сковороду, добавить сюда же немного кипятка и все остальное, что есть в рецепте, кроме жира. Потушить мясо до готовности. Или: чеснок, лук ввести в латку или сковороду за 15—20 минут, а перец горошинами и соль — за 5—10 минут до окончания тушения. Соединить затем в той же латке сваренную капусту с тушеным мясом, поддержать их на огне средней силы не более 5 минут и подать теперь уже совсем готовое блюдо с кусочком сливочного масла в тарелку. И конечно же — с мелко нарезанной пряной зеленью.

Вместо брюссельской капусты для приготовления такого рагу годится и обыкновенная белокочанная.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЧОЛНТ

6 маленьких картофелин, 500 г мяса (нарезанного кубиками), 1 луковица, 1/2 чашки фасоли, 1/2 чашки бобов lima, 1/2 чашки мелкой или средней ячневой (перловой) крупы, 1/2 чашки нэйви (морских бобов), вода, соль, перец, чесночный порошок.

Очистить картошку, большие клубни разрезать пополам. Вымыть мясо, бобы, почистить лук и поместить в большую кастрюлю.

Налить воды на 3/4 объема. Добавить соль, перец и чесночный порошок.

Довести до кипения, уменьшить пламя — пусть кипит на небольшом огне, чем дольше, тем лучше. Кастрюлю оставить открытой, если надо, добавить воды. Когда бобы наберут объем, они уже не будут так впитывать воду.

ЖАРКОЕ ПО-ЕВРЕЙСКИ

600 г говядины, 200 г репчатого лука, 60 г топленого говяжьего жира, 40 г томата-пюре, 12 г чеснока, немного черного перца, соли.

Нарезать мясо плоскими ломтиками, по 70—80 г на порцию, натереть каждую из них с обеих сторон смесью соли и молотого перца и обжарить дорумяна, также с обеих сторон, в жиру. Переложить заготовки в сковороду или сотейник, добавить совсем немного бульона или кипятка и тушить мясо до готовности под крышкой на открытом огне или в духовом шкафу плиты, нагретом до 200—220°C. Незадолго до окончания тушения ввести в сковороду (сотейник) лук колечками, томат-пюре, нарезанный мелко или натертый на терке чеснок. Наиболее подходящий гарнир — тушеный или отварной картофель. При чем картофель можно потушить вместе с мясом.

КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО

800 г говядины, 200 г репчатого лука, 40 г топленого говяжьего жира, 40 г томата-пюре, 40 г сахарного песка, 40 г пшеничных сухарей, 40 г медовых пряников, 2 г лимонной кислоты, немного лаврового листа, перца, соли.

Подготовить мясо как для жаркого и таким же образом обжарить его в жиру с обеих сторон. Положить заготовки в сковороду или сотейник, добавить немного горячей воды и тушить под крышкой на открытом огне или в духовом шкафу плиты примерно с час. После чего переложить мясо в латку (утятницу), процедить сюда же жидкость из сковороды, ввести сахарную крошку, натертый пряник, томат-пюре или томат-пасту, перец горошинами, лавровый лист, лимонную кислоту, сахар, соль и дотушить мясо до полной готовности на слабом огне или в духовом шкафу плиты, обязательно под крышкой.

Если нет медового пряника, его можно заменить (на порцию) 10 г пшеничного батона и 5 г меда.

Можно и не вводить медовый пряник, сахар, лимонную кислоту в латку, где тушится говядина, а приготовить кисло-сладкий соус как отдельную приправу к этой еде и подать его в соуснике к столу.

КИСЛО-СЛАДКАЯ ГРУДИНКА

2 3/4 кг грудинки, 2 луковицы (нарезанные кружочками), 1 зубок чеснока (измельченный), 3/4 чашки сахарного песка, 1/2 чашки уксуса, 1 чашка кетчупа, 1 чашка воды, 1 столовая ложка соли.

Положить грудинку в тяжелую разогретую кастрюлю типа гусятницы или чугунок.

Подрумянить со всех сторон на среднем огне. Добавить лук, чеснок и снова обжарить еще 10—15 минут.

Положить остальные ингредиенты. Закрыть горшок, и пусть мясо слабо томится, пока не станет мягким, 2 1/2—3 часа.

ГРУДИНКА ДЛЯ ГУРМАНА

1 1/3 кг грудинки, 1 пакет смеси лукового супа, 1 зубок чеснока, 120 г сухого вина, соль, перец.

Смешать суповую смесь, чеснок, вино, соль, перец.

В течение ночи замариновать грудинку в этой смеси. Несколько раз перевернуть мясо в соусе. Потом поместить мясо на противень и полить соусом. Плотно закрыть фольгой, печь при 190°C, пока мясо не станет мягким.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА

800 г телячьей грудинки, 80—120 г пшеничного батона, 2 яйца, 80 г изюма без косточек, 40 г топленого говяжьего жира, немного соли.

Из грудной части туши телят (примерно 1,5 кг) аккуратно, слегка надрезав изнутри, извлечь ребра. В результате должен получиться бескостный пласт 30х20 см. Заготовку хорошо помыть, подсушить чистым кухонным полотенцем и сделать острым ножом в ней изнутри небольшие «карманы». Обрезки мяса, что остались при формировании почти прямоугольного пласта, пропустить через мясорубку. Черствый батон или натереть на терке, или, подержав прежде в воде и отжав, пропустить через мясорубку. Соединить в кастрюле или в миске мясной фарш, батон, взбитое сырое яйцо, расплавленный жир, помытый изюм, посолить все это и хорошо перемешать. Заполнить получившейся начинкой «карманы» в заготовке, свернуть ее в рулет, а его края в 2—3 местах зашить или перевязать заготовку поперек, чтобы рулет сам по себе не развернулся. Положить заготовку во вместительную сковороду (сотейник), налить воды, чтобы она лишь покрывала грудинку, и потушить под крышкой до готовности на несильном огне или в духовом шкафу плиты, нагретом до 210—220°C, не забывая периодически поливать рулет жидкостью, скапливающейся на дне сковороды. Чтобы эта еда оказалась еще красивей и вкусней, ее можно подрумянить в чистой сковороде, смазанной жиром, на открытом огне.

Фаршированная телячья грудинка хороша и только что со сковороды, и остывшей; сама по себе и с овощным гарниром или рисовой, гречневой кашей, отварной вермишелью. На порции ее надо разрезать чуть наискосок. Свежеприготовленная горчица, хрен здесь тоже к месту.

МАРИНОВАННОЕ МЯСО С ПЕРЦЕМ

1 кг мяса, 1 столовая ложка соевого соуса, 2 столовые ложки салатного масла, 1 чайная ложка чесночного порошка, 1 луковица, 1 зеленый перец, 2 стебля сельдерея, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 2 помидора.

Нарезать мясо длинными тонкими полосками. Смешать соевый соус, салатное масло и чесночный порошок. Полить мясо и отставить на час.

Порезать лук, перец, сельдерей. Разогреть масло в сковороде, подрумянить мясо сильно и со всех сторон. Добавить овощи, накрыть и варить 5—10 минут. Добавить крахмал, разведенный в 1/4 чашки холодной воды. Помешивать, пока соус не загустеет. Добавить нарезанные помидоры. Накрыть и варить еще 5—10 минут после того, как мясо и овощи станут мягкими. Подавайте на вареном рисе.

СОЧНОЕ МЯСО С ПЕРЦЕМ

1 кг мяса с плеча (нарезанного полосками в 6 мм), 1/4 чашки масла, 1 чашка кипятка, 1/2 упаковки смеси лукового супа, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка соевого соуса, 1/4 чайной ложки имбиря, 1 зеленый перец, 1 луковица, 1 помидор, грибы (по желанию), 2 столовые ложки кукурузного крахмала.

Подрумянить мясо в разогретом растительном масле.

Смешать суповую смесь, воду, сахар, соевый соус и имбирь. Полить мясо и слабо кипятить на медленном огне в течение часа, пока оно не станет мягким.

Порезать овощи. Прежде чем подавать, добавить в мясо овощи и крахмал, разведенный в холодной воде. Помешивать, пока соус не загустеет. Пусть кипит слегка еще 5—10 минут.

СЛОЖНОЕ ЖАРКОЕ

2 1/3 кг мяса, 2 столовые ложки муки, 1/3 чашки растительного масла, 1 большая луковица (нарезанная кубиками), 2 стебля сельдерея (нарубленные), 3 чашки супового бульона, 1 банка томатной пасты (50 г), 2 чайные ложки соли, 1/8 чайной ложки перца, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки чеснока, 3 картофелины среднего размера (нарезанные дольками), 6 морковок (нарезанных дольками), 230 г стручковой фасоли, 230 г зеленого горошка.

Обвалять мясо в муке и подрумянить в горячем масле со всех сторон.

Добавить лук, сельдерей, суповой бульон, томатную пасту, приправы.

Довести до кипения, варить на медленном огне в течение 2 часов.

Разложить кружочки картофеля и моркови вокруг мяса, пусть варятся еще час.

Добавить стручковую фасоль и горох, варить еще 20 минут (сократить время, если овощи консервированные или мороженные). Если нужно, добавить соль.

Подавать мясо на большом блюде, окруженное овощами.

ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ ДЛЯ ГУРМАНА

1 1/3 кг говядины куском, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки умягчителя мяса, 1/2 столовой ложки паприки, 1/2 чайной ложки порошка чилийского перца (зерен красного перца), 2 чашки кипятка, 2 маленькие луковицы, 3—4 лавровых листа.

Разогреть масло на среднем огне и подрумянить мясо со всех сторон.

Посыпать приправами. Необходимо проколоть мясо со всех сторон вилкой: тогда в него равномерно впитаются все специи.

Добавить в горшочек кипятка (не берите холодную воду, потому что тогда масло начнет шипеть и полетят раскаленные брызги). Глубина воды должна быть примерно 2 1/2 см.

Добавить нарезанный лук и лавровые листья. Уменьшить пламя, оставить на медленном огне на полтора-два часа. Время от времени, если нужно, добавлять воду.

Когда мясо остынет, нарезать его по диагонали и положить обратно в горшок.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

400—500 г говядины, 60—80 г вчерашнего пшеничного батона, 3 яйца, 12 г чеснока, 60 г топленого сливочного масла, 40 г пшеничных сухарей, немного соли, молотого черного перца.

Мясо нарезать кубиками и пропустить через мясорубку со средней решеткой. Батон без корки подержать в воде, отжать, соединить в миске (кастрюле) с фаршем, добавить сюда же тертый (толченый) чеснок и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Можно — 2 раза. Посолить, поперчить получившуюся массу, добавить к ней 1 взбитое сырое яйцо, перемешать хорошо и выложить слоем (ширина 20—25 см и толщина 2 см) на чистое кухонное полотенце. Сварить вкрутую яйцо, мелко нарезать и положить ровным слоем на середину заготовки; свернуть ее с помощью полотенца в рулет, смазать противень маслом, положить аккуратно заготовку, посыпать сверху сухарной крошкой и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 200—220°C.

Взбитым сырым яйцом смазать заготовку, перед тем как поставить противень в духовой шкаф плиты, а также сбрызнуть ее сверху расплавленным маслом. Тогда рулет получится еще красивей, еще вкусней и больше будет гарантии, что он не подгорит сверху.

ПЧАХ

1 телячья нога или 2 дюжины куриных ножек и шеек, 1 большая луковица, соль, 1—2 измельченных зубка чеснока, 3—4 сваренных вкрутую яйца.

Этот оригинальный деликатес предваряет мясные блюда в особых случаях. Он представляет собой желтоватое кушанье, которое украшают кружочками вареного яйца. Измельченный чеснок придает ему остроту.

Хорошенько вымыть телячью ногу или куриные ножки (куриные надо вымочить несколько минут в очень го-

рячей воде, а потом снять с них кожу). Положить в большую кастрюлю, залить с верхом водой. Добавить луковичу и немного соли.

Довести до кипения, а затем варить на медленном огне 3—3 1/2 часа, пока мясо не станет совсем мягким (для телячьей ноги потребуется больше времени).

Снять мясо с костей и провернуть через мясорубку. Положить рубленое мясо на дно кастрюли и залить сверху бульоном. Добавить измельченный чеснок.

Для украшения используйте крутые яйца, нарезанные кружочками или мелко нарубленные. Когда блюдо остынет, поставить его в холодильник. Образуется студень — желе разрезать на куски и таким подавать.

ФРИКАСЕ

2 луковицы среднего размера, 2 столовые ложки масла или маргарина, потроха от 5—6 кур, вода, 250 г рубленого мяса, 1 яйцо, 2 столовые ложки молотой мацы, 1 чайная ложка муки соль и перец по вкусу.

В 4-литровой кастрюле обжарить в масле или маргарине лук. Добавить соль, перец и сверху посыпать паприкой.

Когда лук станет мягким, добавить потроха (шейки разделить на три части, а желудки на 3—4 части). Залить водой, поставить на огонь. Когда закипит, уменьшить пламя, пусть слегка кипит 3/4 часа.

Тем временем рубленое мясо смешать с оставшимися ингредиентами. Слепить шарики диаметром 2 1/2 см (примерно 15 штук) и подсушить на сковороде. Добавить их к потрохам и варить еще полчаса.

1 чайную ложку с верхом муки смешать с 3/4 чашки холодной воды. Когда масса станет однородной, добавить ее к потрохам.

Довести до кипения, потом потушить огонь.

Подавайте на тосте.

ГРЕНКИ С ФАРШЕМ

400 г говядины или телятины или мяса какой-либо птицы, 2 луковицы, 100 г толченых белых сухарей, 3 ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 ложка какого-либо тертого сыра, 1/2 французского хлеба, немного перца и соли.

Жареное мясо без костей изрубить как можно мельче с луком, прибавить сухарей, по вкусу соли, перца, все хорошо размешать и поджарить в масле. Потом, когда остынет, прибавить сметану и этой массой густо намазать ломтики французского хлеба, посыпать сыром, положить на сковородку, смазанную маслом, и зарумянить.

ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ

500 г говядины, 80 г пшеничного вчерашнего батона, 1 яйцо, 60 г топленого говяжьего жира, 20 г чеснока, немного соли.

Соус: 40—60 г томата-пюре, 40 г ржаных сухарей, 40 г медового пряника, 20 г сахарного песка, немного лимонной кислоты, перца, соли, 1 л бульона.

Мясо с размоченным и отжатым батонem пропустить через мясорубку. Добавить к фаршу молотый перец, натертый чеснок, соль, взбитое сырое яйцо, хорошо перемешать, разделить на небольшие, одинаковой величины кусочки, а из них сделать шарики-тефтели, примерно по 25—30 г. Слегка обжарить заготовки в сковороде с жиром.

Приготовить соус: растолочь сухари, натереть на терке пряник, всыпать их в кастрюлю с бульоном, ввести в нее же томат-пюре, перец горошинами, лимонную кислоту, сахар. Бульон, предпочтительней мясо-костный, должен быть горячим, и остается ввести в кастрюлю с этой смесью тефтели и припустить их на слабом огне под крышкой до готовности. Так и подают эту еду к столу — тефтели и соус в одной тарелке.

ЖАРЕНЫЕ ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ

500 г говядины, 80 г вчерашнего пшеничного батона, 1 яйцо, 60 г топленого говяжьего жира, 20 г чеснока, немного перца, соли.

Приготовить массу из молотого мяса, чеснока, перца, размоченной в воде и отжатой булки; разделить ее на овальной формы лепешки, обжарить каждую с обеих сторон дорумяна, переложить в противень, смазанный жиром, и поддерживать в духовом шкафу до полной готовности, поддерживая в нем температуру в пределах 200°C.

Еще аппетитней жареные говяжьи котлеты станут, если добавить к фаршу немного репчатого лука, сливочного масла и обваливать заготовки в сухарной крошке перед тем, как их жарить.

ПРОСТАЯ ЗАПЕКАНКА — МЯСНОЙ БАТОН

1 нарезанный зеленый перец, 2 нарезанных стебля сельдерея, 2 средние нарезанные луковицы, 1/4 чашки растительного масла, 1/2 кг свежих грибов или 1 банка грибов (120 г), 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки перца, 1/2 чайной ложки чесночного порошка, 1/2 чайной ложки паприки, 700 г рубленого мяса, 1 банка томатного соуса (450 г), 230 г макарон.

Обжарить слегка в масле зеленый перец, сельдерей и лук. Добавить грибы, приправу и держать, помешивая, на маленьком огне, пока грибы не будут готовы. Положить рубленое мясо, сначала одну половину, затем другую, помешивая, чтобы оно легло равномерно. Добавить томатный соус. Закрыть, и пусть слабо кипит еще минут 15.

Макароны готовить, как написано на упаковке, затем воду слить. Смешать с соусом.

Переложить все в большую жаропрочную кастрюлю и печь при 175°C полчаса.

ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СО СПЕЦИЯМИ

Для соуса: 3 большие луковицы, 3 маленьких зубка чеснока, 3 столовые ложки салатного масла, 1 1/3 кг помидоров, 60 г томатной пасты, 3 чаши воды, 2 столовые ложки рейгана, 1 столовая ложка базилика, 1/4 чайной ложки перца, 3 лавровых листа, 350 г нарезанных грибов.

Для приготовления соуса нарубить лук, размять чеснок, нарезать помидоры.

Обжарить лук и чеснок в масле, чтобы стали мягкими, но не коричневыми. Добавить помидоры, томат-пасту, воду, специи. Перемешать. Довести до кипения. Уменьшить пламя. Дать кипеть на маленьком огне 2 часа в открытой посуде, временами помешивать.

Вынуть лавровые листья и положить грибы. Пусть соус еще покипит, пока не достигнет нужной консистенции, примерно 30 минут.

ФРИКАДЕЛЬКИ

1 кг молотого мяса, 3 яйца, 1/4 чаши воды, 1 чайная ложка соли, 1/2 чаши мягких хлебных крошек, 1 маленький зубок чеснока, 1/8 чайной ложки перца, 500 г томатного соуса.

Пока кипит соус, сделать фрикадельки. Взбить яйца, добавить воду, а также соль и хлебные крошки. Смешать с рубленным мясом и слепить шарики среднего размера, примерно 40 штук. Положить на противень и печь при 190°C до готовности. Жир промокнуть. Подавать горячими, полить соусом. Очень вкусны со спагетти.

ФРИКАДЕЛЬКИ ПОД СОУСОМ

1/2 кг молотого мяса, 1/2 чаши сырого риса, 1 1/2 чаши воды, 1 маленькая нарезанная луковица, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки соленого сельдерея.

Разогреть духовку до 175°C. Смешать мясо, рис и 1/2 чашки воды, лук и специи. Скатать шарики. Рис в мясной смеси сделает шарики колючими, как ежики. Положить на не смазанный маслом противень.

Смешать оставшуюся чашку воды с томатным соусом и полить фрикадельки. Покрыть фольгой и печь 45 минут.

ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ В ПАНИРОВКЕ

3 телячьих котлеты, 2 взбитых яйца, 1 чашка молотой мацы, соль, перец, масло.

Взбить яйца в чашке. Смешать молотую мацу с приправами на тарелке.

Слегка разогреть масло на сковороде. Обмакнуть котлеты в яйцо с обеих сторон, потом — в мацовую муку с приправами.

Жарить на малом огне примерно 15 минут с каждой стороны до появления хрустящей корочки золотисто-коричневого цвета.

Если панировка не держится на котлетах, положить их перед обжариванием на час в холодильник.

ГОЛУБЦЫ

Отварить капусту. Взять 4-литровую кастрюлю, можно больше. Наполнить водой чуть больше половины. Положить в кипящую воду кочан капусты, кочерыжкой вниз. Если капуста будет наклоняться, придерживать сверху вилкой. Варить на маленьком огне минут 5, пока листья не станут мягкими. Вынуть из кастрюли и, пока капуста еще горячая, вырезать сердцевину. А затем отделить листья по одному, начиная снаружи до совсем маленьких листочков, в которые уже

нельзя завернуть начинку. (Самые верхние листья не годятся.)

Маленькие листья, не годные для начинки, положите на дно кастрюли, а уже сверху, на них, завернутые голубцы. Это усилит аромат блюда.

Эффективный метод удаления грязи и насекомых — сама варка. Пока вода кипит, грязь и насекомые с капусты будут всплывать. После того как капуста готова, воду сливают, затем кочан тщательно промывают. Потом нужно будет промыть уже отдельные листья.

Свернуть капусту с мясной начинкой: положить ложку рубленого мяса на ребро каждого из листьев, пока они горячие. Сворачивать лист по длине. При этом подогнать противоположные концы.

Листья одного кочана капусты.

ДЛЯ МЯСНОЙ СМЕСИ № 1:

(См. ниже «Фаршированный зеленый перец».)

ДЛЯ МЯСНОЙ СМЕСИ № 2:

1/2 кг рубленого мяса, 1 чашка сырого риса, 3 чайные ложки масла, 1 луковица среднего размера, 2 зубка чеснока или 1/2 чайной ложки чесночного порошка.

ДЛЯ МЯСНОЙ СМЕСИ № 3:

1 кг молотого мяса, 1/2 чашки молотой мацы, 3 яйца, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 столовая ложка кетчупа (по желанию), щепотка чесночного порошка (по желанию), перец, соль, растительное масло (для жарки).

ДЛЯ СОУСА:

3 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, 1400 г томатного сока, 3—4 чайные ложки томатной пасты, 1/2 чашки сахара, 1—1 1/2 чашки воды, 2 лавровых листочка или сок одного лимона, соль.

МЯСНАЯ СМЕСЬ № 1:

Смешать все ингредиенты, потом наполнить согласно правилам.

МЯСНАЯ СМЕСЬ № 2:

Добавить мясо и сырой рис к слегка обжаренному луку и сельдерею. Смешать, наполнить согласно правилам.

Можно заменить томатный сок и пасту двумя банками томатного соуса по 230 г или взять овощной соус.

Варить в 6-литровой кастрюле.

МЯСНАЯ СМЕСЬ № 3:

Смешать все ингредиенты и поджарить. Наполнить согласно правилам.

ГОЛУБЦЫ КИСЛО-СЛАДКИЕ

2 кочана капусты.

ДЛЯ МЯСНОЙ СМЕСИ:

700 г молотого мяса, 1 большая измельченная луковица, 1 чашка риса (крупы), 1 1/2 столовой ложки сахарного песка, 2 яйца, соль.

ДЛЯ БУЛЬОНА:

1 большая нарезанная луковица, 1 большое очищенное яблоко, 2 мясных кости, 1/4 чашки изюма, вода, чтобы покрыть голубцы.

ДЛЯ СОУСА:

4 столовые ложки сахарного песка, 1 1/2 выжатого лимона, соль, 3 банки томатного соуса (360 г).

Приготовить мясную смесь и отставить.

Положить капусту в кипящую воду. Потом отделить листья и начинить каждый лист ложкой мясной смеси.

Свернутые голубцы положить в 8-литровую кастрюлю.

Добавить ингредиенты бульона и варить, закрыв крышкой, на маленьком огне час—полтора.

Налить соус и варить еще час.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

8 зеленых перцев.

ДЛЯ МЯСНОЙ СМЕСИ:

350 г молотого мяса, 1/2 чашки вареного риса, 2 яйца, 1/4 чашки накрошенного лука, соль и перец по вкусу.

ДЛЯ СОУСА:

1 нарезанная луковица среднего размера, 1 нарезанный стебель сельдерея, 2 нарезанные моркови, 1—1 1/2 чашки сахара, масло растительное для обжаривания, 500 г томатного соуса, 1 1/2 столовой ложки томатной пасты, соль, 1—1 1/2 чашки воды.

Приготовить мясную смесь.

Вымыть перец и положить на несколько секунд в кипящую воду. Срезать верхушки и вынуть семена.

Наполнить на 3/4 мясной смесью.

В кастрюльке с длинной ручкой обжарить в масле нарезанные овощи на слабом огне до легкого золотистого цвета, пока они не станут очень мягкими. Теперь поместить в кастрюльку весь перец стоймя.

Добавить соус и варить на медленном огне полтора часа.

НАЧИНКА ИЗ РИСА:

Наполнить перцы с вынутой сердцевинкой 350 г вареного риса, смешанного с обжаренным луком, морковью и солью. Варить в соусе, как описано выше, или печь полчаса при 175°C.

КОЛБАСА ПО-ЕВРЕЙСКИ

3,2 кг говядины мелко изрубить, 800 г говяжьего сала перемешать с 10 г корицы, 20 г перца, 50 г сыра, 5 г соли, 40 г соли.

Начинить кишки и повесить в прохладное место, часто обтирая полотенцем. Чем больше колбасы висят, тем делаются лучше.

Надо помнить, что фарш для колбасы рубится в мясорубке, а жир или крошится ножом, или рубится сечкой, но никогда не пропускается через мясорубку.

КОЛБАСКИ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ

1 кг смеси рубленого мяса (по рецепту: «Для мясной смеси № 3»), 5—6 размятых картофелин.

Приготовить смесь из рубленого мяса.

Увлажнить кусок воценой бумаги длиной 60 см. Выложить мясо на бумагу плотным слоем. Сверху — тонкий пласт картофеля.

Осторожно отлепляя мясо от бумаги, свернуть колбаску. Завернуть ее в воценую бумагу и охладить в течение примерно двух часов.

Печь на противне, смазанном маслом, 1/2—3/4 часа при 190°C. Иногда немного размятого картофеля можно положить сверху и поставить в печь на 10 минут, чтобы картофель слегка подрумянился.

Можно колбаску не печь, а порезать и пожарить кусочки с каждой стороны на открытом огне 5—7 минут.

РАВИОЛИ

Тесто для креплах (описано выше), 1/2 кг фарша для фрикаделек, 350 г томатной пасты, 4—6 лавровых листьев, 1 1/2 — 2 литра воды, 1/2 чашки риса (по желанию).

Раскатать тесто для креплых и разрезать квадратиками размером 2 1/2 x 2 1/2 см. На половину квадратиков положить по половине или по целой чайной ложке фарша. Сверху — оставшиеся чистые квадратики. Слепить концы.

Тем временем довести до кипения воду с томатной пастой, солью и лавровыми листьями. Положить туда ravioli по одному.

Из оставшегося фарша (если такой будет), сделать очень маленькие фрикадельки; тоже положить в кастрюлю. Варить 20—30 минут.

КУГЕЛЬ ИЗ МАЦЕМАЛА С МЯСОМ

400 г мацы, 480—520 г говядины, 4 яйца, 40 г растительного масла, 120 г репчатого лука, немного соли.

Мацу лучше раскрошить пальцами. Затем залить ее в кастрюле теплой кипяченой водой, ввести туда же взбитое сырое яйцо, масло, соль и все это перемешать. Должно получиться тесто средней густоты.

Отварить до мягкости мясо, остудить и пропустить через мясорубку со средней решеткой. Очистить, мелко нарезать и слегка обжарить лук.

Смазать форму или противень жиром, выложить на него раскатанное ровным нетолстым слоем тесто, на него — мясо с луком, и так несколько раз. Верхним слоем должно быть также тесто. Из оставленной части яйца взбить лезон, смазать им поверхность заготовки и запечь ее в духовом шкафу плиты, нагретом до 170—190°C.

МЯСНОЙ ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ

8 вареных картофелин среднего размера, 2 жареные луковичи, 2—3 яйца, 700 г смеси рубленого мяса (по рецепту «Для мясной смеси № 3»), приправы и паприка по вкусу.

Размять картофель с яйцами и жареным луком. Половину смеси положить в смазанный маслом круглый противень. Сверху — мясную смесь.

Прикрыть оставшейся половиной картофельной смеси и посыпать паприкой. Печь в заранее прогретой печи при 175°C в течение часа.

ПЕЧЕНЬ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ КВАДРАТИКАМИ

240 г говяжьей печени, 200 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 40 г говяжьего жира, 1 яйцо, немного соли.

Замесить с яйцом крутое пресное тесто, раскатать его в пласт толщиной 0,8—1 см и нарезать небольшими квадратиками. Отварить печень и пропустить ее через мясорубку. Очистить, нарезать полукольцами лук и слегка обжарить его в жире. Отварить эту квадратную лапшу в подсоленной воде, переложить из кастрюли шумовкой в миску или в кастрюлю, соединить с печенью, луком, аккуратно перемешать — и еда готова, чтобы подать ее к столу. Желательно горячей, с кусочком сливочного масла и мелко нарезанной в тарелку пряной зелены.

ПЕЧЕНЬ, НАРЕЗАННАЯ КУБИКАМИ

400 г говяжьей печени, 60 г куриного или гусиного топленого жира, 60—80 г репчатого лука, немного черного перца, соли.

Отварить и нарезать печень небольшими (1—1,5 см) кубиками. Очистить, нарезать полукольцами и обжарить в жиру лук. Соединить в кастрюле или в миске печень с луком, полить их оставшимся в сковороде расплавленным жиром, посолить, поперчить — и можно эту вкусную, сытную еду подавать на стол.

РУБЛЕНАЯ ПЕЧЕНКА

Рецепт 1

200 г печени говяжьей, 40 г белого хлеба, 2 яйца, 40 г репчатого лука, 40 г зеленого лука, 40 г гусиного жира, соль, черный молотый перец.

Говяжью печень промыть, удалить желчные протоки и пленку. Отварить в бульоне или в воде с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука. Есть и такой способ: печень завернуть в фольгу и запечь в жарочном шкафу. Белый черствый хлеб замочить в холодной воде и отжать от влаги. Нарубить мелко репчатый лук и обжарить на гусином жире до готовности. Печень вместе белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук, соль, молотый перец. Все хорошо перемешать. При подаче изделие формировать то ли в виде лепешки, то ли в виде батончика, оформить нарезанными кружочками крутыми яйцами и посыпать нашинкованным зеленым луком.

Рецепт 2

250—300 г говяжьей печенки, 50—75 г черствого пшеничного хлеба, 4—5 столовых ложек гусиного жира, 2 головки репчатого лука, 2—3 яйца, 50 г зеленого лука, соль и молотый перец; для варки печенки: по 15—20 г корня петрушки, моркови и репчатого лука.

Печенку промыть, удалить желчные протоки и пленку, затем завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности, или варить в бульоне (в воде) с добавлением корня петрушки, моркови и репчатого лука, или нарезать мелкими кусочками и обжарить до готовности на гусином жире. Хлеб замочить в холодной воде. Лук мелко нарубить и обжарить на гусином жире до готовности. Горячую печенку соединить с замоченным хлебом и пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, растопленный жир, соль и перец, все хорошо перемешать и сформовать лепешку.

При подаче оформить дольками или кружочками сваренных вкрутую яиц и посыпать тонко нашинкованным зеленым луком.

ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

600 г говяжьей печени, 80—120 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 60 г топленого куриного жира, немного перца, соли.

Печень нарезать порциями, обвалять каждую из них в смеси из муки, молотого перца, соли и обжарить со всех сторон в жиру до полной готовности. Часть жира оставить, чтобы на нем в другой сковороде обжарить лук полукольцами и приправить жареную печень в тарелке.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

400 г говяжьей печени, 80 г моркови, 80 г топленого куриного жира, 100 г репчатого лука, немного мясного или куриного бульона, соли, черного перца, 2 яйца, 20—40 г свежей пряной зелени.

Вырезать из печени кровеносные сосуды, желчевыводящие пути, нарезать ее порциями и сварить до готовности. Очистить, нарезать полукольцами лук. Помыть, очистить, еще раз помыть морковь и нарезать ее тонкими кружочками. Обжарить овощи в жиру, все время их перемешивая. Пропустить вареную печень и обжаренные лук, морковь дважды через мясорубку, вначале со средней, а затем с мелкой решеткой. Взбить получившийся фарш в чашке (в кастрюле) деревянной ложкой, постепенно добавляя к нему теплый бульон. Посолить, поперчить паштет, еще раз хорошо перемешать, выложить красиво в салатницу и посыпать мелко нарезанной пряной зеленью, а также мелко нарубленными, сваренными вкрутую куриными яйцами.

ФАРШИРОВАННЫЕ КИШКИ

1 стакан муки, 3—4 головки репчатого лука, 2—3 моркови средней величины, 150 г говяжьего или бараньего топленого жира, перец, соль по вкусу.

Помыть снаружи кишку, вывернуть ее, хорошо помыть изнутри и вернуть в исходное положение. Длина одной заготовки не должна быть более 30 см. Приготовить начинку, как для фаршированных шеек (см. стр. 93). Перевязать надежно кишку снизу, заполнить ее нетуго начинкой и перевязать заготовку сверху. Обжарить в жиру нарезанную кружочками морковь, нарезанный полукольцами лук, переложить их в кастрюлю, поместить поверх заготовку, залить водой, чтобы она едва прикрывала содержимое кастрюли, и припустить до полной готовности. После чего фаршированную кишку извлечь из кастрюли, дать ей остыть на воздухе, разрезать на порции и подать к столу с соусом, например томатным.

СТУДЕНЬ ИЗ ГОВЯЖЬИХ ИЛИ ТЕЛЯЧЬИХ НОЖЕК

1 кг говяжьих или телячьих ножек, 2—3 моркови, 2 головки репчатого лука, 3—4 средних зубчика чеснока, 1 яйцо, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины черного перца, немного соли.

Опалить, хорошо вымыть щеткой, подсушить чистым полотенцем ножки и разрубить каждую на несколько частей. Варить их можно сразу, а можно перед этим подержать 3—4 часа в холодной воде. Залить полуфабрикат в кастрюле чистой холодной водой, чтобы она покрывала его примерно на 10 см. Считается, что на 1 кг ножек необходимо 2 л воды. Довести содержимое кастрюли до кипения на огне средней силы и варить потом обязательно при слабом кипении и при закрытой крышке. Варят студень обычно долго. Иной раз до 6—8 часов. Поэтому надо следить, чтобы отвар не

выкипел, а содержимое кастрюли не подгорело. Примерно за полчаса—час до окончания варки ввести в кастрюлю целиком морковь, лук, а несколько позже — лавровый лист, перец горошинами и соль. Пену, жир, что вывариваются из ножек, надо все время снимать шумовкой.

Закончив варку, снять с ножек мякоть, отвар процедить через частое ситечко, причем дважды. Мякоть нарубить в деревянном корытце специальной тяпкой или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Чеснок очистить, нарезать помельче. Яйцо сварить вкрутую, а когда оно остынет, нарубить. Положить в глубокие тарелки или в специальные формы для студня размельченную мякоть, чеснок, при желании — перец горошинами, залить на 3/4 процеженным отваром и поддерживать в умеренном холоде, пока не загустеет. После чего положить ровным слоем на полужастывший студень яйцо, долить до краев тарелки отвар и дать ему теперь полностью застыть в холоде.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

600 г говяжьего языка, 20 г чеснока, лавровый лист, несколько горошин перца, немного соли.

Хорошо вымытый язык положить целиком в кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения на сильном огне и варить 2—3 часа (в зависимости от величины) при слабом кипении. После чего отвар вылить, обмыть язык под краном холодной водой и сразу же снять с него плотную оболочку. Натереть очищенный язык солью со всех сторон, сделать сверху и снизу несколько надрезов острым ножом, чтобы в них поместились нарезанные зубчики чеснока. Затем разделить еду на порции и подать к столу: горячей или остывшей. Если с гарниром, то, например, с морковно-картофельным пюре или с отварным картофелем, рисовой кашей.

ЯЗЫК В ГРИБНОМ СОУСЕ

1 вареный язык, 230 г томатного соуса, 500 г грибов, щепотка чесночного порошка, щепотка рейгана.

Довести до кипения воду, в которую положен язык, как указано в предыдущем рецепте.

Очистить его от кожи, пока он еще теплый, а когда остынет, нарезать.

В большой кастрюле с длинной ручкой смешать все ингредиенты соуса. Довести до кипения, положить туда кусочки языка и помешать. Подавать теплым.

МАРИНОВАННЫЙ ЯЗЫК В АБРИКОСОВОМ СОУСЕ

1 язык (маринованный или сырой).

ДЛЯ СОУСА:

1 банка абрикосового нектара (350 г), 100 г красного изюма, 2—3 столовые ложки сахарного песка, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка лимонного сока.

Наполнить кастрюлю водой, положить туда язык. Когда вода закипит и потемнеет, слить ее и варить в свежей воде.

Повторить все снова, сменить воду второй раз.

В третий раз довести воду до кипения на самом сильном огне, а затем варить на среднем огне 2—3 часа, пока язык не станет мягким.

Сваренный и еще теплый язык придержать вилкой, теперь с него легко снять кожу. Когда остынет, нарезать кусками.

Примерно за 30 минут до того как подавать, согреть компоненты соуса в кастрюльке с длинной ручкой и довести до кипения. Туда же положить куски языка и хорошенько все размешать.

Подавать теплый язык в соусе.

ЯЗЫК ЖАРЕНЬЙ

600 г говяжьего языка, 60 г топленого говяжьего жира, 20 г чеснока, немного перца, соли.

Хорошо промытый язык варить целиком 2—3 часа в глубокой сковороде или в сотейнике при слабом кипении. Сварившийся язык поддержать примерно 10 минут в холодной воде, затем снять с него плотную оболочку и нарезать поперек на заданное число порций. Натереть каждый кусочек с обеих сторон чесноком, смесью молотого перца, соли и обжарить в жиру в сковороде.

Можно подать это блюдо к столу, например, с морковно-картофельным пюре, свежими помидорами, огурцами и пряной зеленью.

Отваренный и затем слегка обжаренный говяжий язык — это еще и диетическая еда. Только говяжий жир следует заменить топленым сливочным маслом и не держать при этом язык долго в сковороде, тем более на сильном огне.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА

1 кг мяса кубиками, 1/4 чашки муки, 2 чайные ложки соли, 1/4 чайной ложки паприки, 1/4 чайной ложки перца, 2 столовые ложки растительного масла, 4 маленькие луковицы (разделенные на четвертинки), 4 маленькие морковки (нарезанные кружочками), 1 чашка нарезанного сельдерея, 3 маленькие нарезанные картофелины, 1 чашка воды, 460 г томатного соуса с грибами.

Смешать в миске муку со специями. Положить туда мясо и потрясти его, чтобы оно все обвалялось в этой смеси.

Смешать с маслом в жаропрочной посуде.

Печь непокрытым при 205°C полчаса. Один раз помешать.

Добавить овощи и томатный соус. Пусть слабо кипит при 175°C около 2 часов.

БАРАНИНА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЛИМОНОМ И ПРЯНОСТЯМИ

600 г баранины, желательного от тушки молодого животного, 60 г растительного масла, 100 г лимона, немного шафрана, корицы, соли.

Нарезать небольшими кубиками мясо от окорока. Снять с лимона корку и нарезать его помельче. Натереть корицу, размельчить шафран. Залить пряности, лимон в сотейнике (в глубокой сковороде, в латке) кипятком, растительным маслом, довести на плите до кипения. Выложить туда мясо и припустить его до готовности на слабом огне. Обязательно — под крышкой.

Блюдо можно приготовить иначе. Слегка отварить баранину, перед тем как припускать, и отвар вылить. Припустить мясо до почти полной готовности и лишь затем ввести в сковороду (в латку, в сотейник) пряности.

ПЛОВ

1/2 кг бараньего бока, тонкий кусок, нарезанный, растительное масло (для обжаривания), 1 большая нарезанная луковица, 2 нарезанные моркови, 1 зеленый перец (на любителя), соль, перец, вода, 1 чашка риса.

Разогреть масло. Обжарить лук, добавить мясо и подрумянить на среднем огне.

Добавить морковь, 1/2 чашки воды, приправы по вкусу и варить час. Всыпать рис с 2 чашками воды и варить еще 20 минут.





БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Исстари мясо птицы считалось ценным продуктом, дорогим деликатесом.

Мясо птицы — не только вкусное, но и легкоусвояемое. По цвету мяса различают бело- и темномясую птицу. Белое мясо усваивается лучше, чем более вкусное темное мясо.

Как и любое другое мясо, мясо птиц варят, жарят, тушат и запекают, готовят из него котлеты и другие рубленые изделия, нежные и мягкие благодаря тому, что в мясе птицы содержится мало соединительной ткани, в отличие от мяса животных. Меньше всего ее в грудках, из которых можно приготовить самые деликатесные блюда.

Блюда из птичьего мяса — существенные источники белка, жира, фосфора, витаминов группы В.

Покупая тушку курицы, помните, что грудная косточка старой курицы туго поддается сжатию пальцами, молодой — легко. Чтобы различить тушки курицы и петуха, надо знать, что у петуха кожа тонкая, синеватого цвета, на ногах длинные шпоры. У курицы кожа толще и белее, мясо жирное.

Замороженную птицу следует оттаивать при комнатной температуре, ни в коем случае не класть в воду.

Оттаявшую птицу слегка натирают мукой, чтобы поднять прилипшие перья и волоски, и осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир, опаливают над огнем газовой горелки.

Ошипывать птицу начинают с шейки, выдергивают сразу несколько перьев в направлении, обратном их росту.

Жирную птицу не следует долго мыть горячей водой, иначе теряется вкус. Домашнюю птицу и дичь потрошат

осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь. Если пузырь прорвется и на мясе появятся желтые пятна, тщательно промывают холодной водой это место и натирают солью. В противном случае вареное мясо будет иметь горький вкус.

При разделке молодых кур, цыплят и индюков с грудины срезают мясо. При этом режут перпендикулярно волокнам. Грудку молодого цыпленка готовят целиком, а грудку индюка делят на части.

Мясо птицы для приготовления рубленых изделий обмывают в холодной воде, нарезают и пропускают через мясорубку. После добавления к нему белого хлеба и других компонентов пропускают через мясорубку еще раз.

Чтобы жир при жарении меньше разбрызгивался, на сковороду посыпают немного соли. Перед жарением птицы нужно солить, чтобы в ней сохранился сок.

Молодую птицу с нежным белым мясом начиняют приправами не очень сильно, чтобы сохранить аромат мяса.

Изделия из мяса птицы обваливают в сухарях или муке непосредственно перед жарением, чтобы панировка не отмокла и не ухудшились внешний вид и вкус готового изделия. Чтобы тушка птицы при жарении хорошо подрумянилась, ее перед этим обсушивают полотенцем. Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, ее перед жарением смачивают холодной водой.

Перед жарением куриную печень держат в холодном молоке около двух часов — она становится очень вкусной.

Мясо птицы рекомендуется жарить на растительном масле. При поджаривании свежего мяса дольше жарят толстые куски (например, ножку цыпленка) в слабо кипящем жире, чтобы мясо внутри равномерно прожарилось. При поджаривании мяса молодых птиц точно выдерживают время, так как сравнительно влажное мясо быстро высыхает, становится жестким и безвкусным.

Зажаренную целиком птицу перед подачей выдерживают 15—20 мин, тогда она легче нарезается, мясо меньше крошится.

На белое жареное мясо (особенно грудку индюка или молодой курицы) не сливают сок со сковороды.

Для салатов курицу отваривают, закладывая в горячую воду.

Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением ее изнутри натирают лимоном или варят в воде, в которую предварительно вливают 1 чайную ложку лимонного сока.

Чтобы некоторое время сохранить мясо птицы без холодильника, нужно положить его в небольшой глиняный горшочек, а горшок поместить в кастрюлю с соленой водой. Другой способ: небольшое количество мяса необходимо завернуть в пергаментную бумагу, затем в полотенце, намоченное в уксусе, и положить на сквозняк.

Мясо следует мыть в воде, температура которой не превышает 25—30°C. В такой воде мясо хорошо промывается, а жир не плавится. Иногда свежее мясо курицы, утки, гуся или другой домашней птицы имеет специфический запах. Чтобы его не было, перед тем как заколоть птицу, необходимо 5—7 дней содержать ее в чистоте и кормить очищенной пищей. Тушка птицы после опаливания хранится длительное время без холодильника.

Битую птицу хранят на холоде, но не на открытом льду, так как после этого вкус мяса изменяется.

Жир, снятый во время потрошения, вытапливают и переливают в стеклянную посуду, в которой он хорошо хранится в прохладном и сухом месте.

Сливочное масло для жарения птицы не рекомендуется — оно быстро начинает гореть и дымиться.

При обжаривании продуктов из птицы нельзя перегревать жир, так как слишком сильно разогретый жир начинает дымиться и придает продуктам запах чада и привкус горечи.

БЛЮДА ИЗ КУР

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

1 курица среднего размера, 9 ст. ложек топленого куриного жира, 2 яйца, 4 луковицы, 100 г пшеничной муки, соль и перец по вкусу.

Подготовить должным образом тушку. Не срезая шейки, снять с нее кожу. Вернее, вырезать все, что под ней, не повредив кожицы. Соединить в глубокой миске 2 сырых яйца, 6 ст. ложек расплавленного жира, очень мелко нарезанный лук, муку, молотый перец, влить сюда же столько теплой кипяченой воды, чтобы получилась смесь, напоминающая по густоте (консистенции) густую сметану.

Положить тушку на спинку и через разрез брюшка заполнить ее начинкой. Соединить края разреза, чтобы начинка не вытекла, положить аккуратно заготовку во вместительную кастрюлю, а лучше в латку-утятницу. Налить сюда же немного горячей воды, ввести оставленные жир, лук и поддержать под крышкой в духовом шкафу плиты, нагретом до 180—200°C. Периодически выдвигать латку из духового шкафа и поливать тушку скопившимся на дне жиром. В конце тушения крышку с латки снять.

Начинка для шейки должна быть погуще, чем для самой тушки.

А можно нафаршировать тушку иначе. Зашить разрез брюшка, который заведомо сделать поменьше. Начинку же ввести через кожицу шейки, которую затем перевязать.

Несколько лавровых листиков в латку здесь тоже лишними не будут, как и свежая пряная зелень в тарелку с готовой едой.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ ПО-ДРУГОМУ

1,3 кг курицы, 100 г сливочного масла, 120 г репчатого лука, 100 г риса, 50 г изюма, 50 г чернослива, 100 г моркови, 30 г корня сельдерея, стакан куриного бульона, перец и соль по вкусу.

Выпотрошенную курицу посолить, поперчить изнутри и снаружи, обжарить до румяной корочки. Потроха сварить, мелко нарезать, поджарить вместе с тонко нарезанным луком и смешать с промытым рисом. Чернослив и

изюм без косточек промыть, чернослив нарезать лапшой. Смешать все вместе, поперчить, залить чашкой бульона, в котором варились потроха, и варить, пока количество жидкости не уменьшится.

Нафаршировать курицу приготовленной начинкой, зашить и тушить, прибавив морковь, сельдерей, лук, бульон. Перед подачей разрезать курицу на порции и подать с жареным картофелем.

КУРИЦА С РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

1,25 кг курицы, 20 г сметаны, соль по вкусу.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

400 г риса, 2 яйца, 20 г масла, 2 стакана бульона, 50 г изюма, 100 г чернослива, 80 г лука.

Разрезать курицу вдоль спинки, выпотрошить, обмыть, удалить кости (кроме бедер и крылышек). Начинить курицу рисовой начинкой, спинку зашить, бедра и крылышки связать ниткой, курицу посолить, смазать сметаной или маслом, положить на противень спинкой вниз, наколоть в нескольких местах и жарить в горячей духовке до готовности.

Перед подачей на стол жаркое охладить, удалить нитки и разрезать тушку на порции.

Сок, оставшийся от жаркого, разбавить горячей водой, немного проварить, процедить и затем полить им курицу.

Приготовление начинки. Рис промыть, залить куриным бульоном (сварить из костей), и варить, пока не разварится. Затем добавить сливочное масло и поставить на 20 мин в духовку. Вынуть рис, охладить, добавить взбитые яйца, немного соли, изюм, сушеные сливы или мелко нарубленные, поджаренные на масле куриную печенку и лук. Мас-су хорошо размешать.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ ЗА 15 МИНУТ

1 кг курицы, 30 г сливочного масла, 120 г сметаны, 2 яйца, перец и соль по вкусу.

Подготовленную курицу разрезать на 6 частей. Обжарить в скороварке на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить курицу 15 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь сметаны с яйцами и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Вынуть курицу и полить соусом.

ЦЫПЛЯТА С ПОДЛИВКОЙ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

600 г цыплят, 80 г топленого масла, 40 г чернослива, 40 г кураги, 40 г изюма, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные тушки цыплят распластать, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сторон, а затем разрубить на куски, положить в кастрюлю, добавить промытый изюм, курагу, чернослив, залить горячей водой (150—200 г), закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности. Подать цыплят политыми подливкой из сушеных фруктов.

КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

1,25 кг курицы, 600 г чернослива, 30 г топленого масла, 30 г растительного масла, 15 г сахара, 1 лимон, соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы посолить, положить в кастрюлю с разогретым топленным маслом и поставить в духовку. Когда курица зарумянится, влить в кастрюлю горячую воду (1 стакан) и тушить до готовности.

Чернослив тщательно промыть теплой водой. Разогреть растительное масло, подрумянить в масле муку, развести теплой водой и кипятить соус до загустения. Положить в соус чернослив и варить на умеренном огне.

В маленькой кастрюле смешать сахарный песок с водой (2 чайные ложки сахара на 2 чайные ложки воды), поставить ее на огонь, помешивая содержимое до получения сахарного сиропа коричневого цвета. Снять кастрюлю с огня, влить 3—4 ст. ложки теплой воды, и полученную жженку добавить в чернослив, положив соль и сахар по вкусу. Когда чернослив разбухнет, положить в него разрезанную на куски курицу вместе с мясным соком и ломтиками очищенного от кожицы и семян лимона. Варить все вместе на слабом огне 20 мин.

КУРИЦА С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ

1,25 кг курицы, 20 г сметаны, соль по вкусу.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

200 г пшеничного хлеба, 150 г репчатого лука, 120 г яблок, 20 г изюма, 100 г сливочного масла, по 10 г зелени петрушки и укропа, 0,1 л воды, соль по вкусу.

Курицу готовить по рецепту «Курица с рисовой начинкой» или «Курица, фаршированная рисом».

Приготовление яблочной начинки. Лук, петрушку, укроп тушить в растопленном масле. Смешать с нарезанными кубиками пшеничного хлеба, изюмом, мелко нарезанными яблоками, добавить немного кипяченой воды и размешать.

Эту начинку можно использовать и для фарширования индейки, утки.

КИСЛО-СЛАДКАЯ КУРИЦА

4 куриных грудки, 1 чашка муки, 1 чайная ложка соли, 2 взбитых яйца, 1 чашка молотой мацы,

ДЛЯ СОУСА:

1 банка среднего размера непросушенных ломтиков ананаса, 1/2 чашки кетчупа, 4 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки красного винного уксуса или красного вина, 1 нарезанный зеленый перец, маленькая банка грибов (120 г), вареный рис.

Вынуть из курицы кости и нарезать ее маленькими полосками.

В бумажной коробочке смешать муку и соль, положить туда полоски курицы. Потрясти коробочку, чтобы кусочки хорошо обвалялись в муке. Вынуть их из коробки, окунуть в яйца, а потом — в молотую мацу.

Жарить, чтобы кусочки стали коричневыми и хрустящими.

СОУС:

Смешать все ингредиенты подливы, кипятить на медленном огне 5 минут.

Поджарившуюся курицу с хрустящей корочкой положить в кастрюлю с длинной ручкой и налить туда соус. Перемешать кусочки курицы с соусом.

Переложить на противень, добавить перец, грибы и ломтики ананаса. Печь при 205°C минут 20.

Подавать с рисом.

КУРИЦА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

1/4 вареной курицы, 1 чашка холодного супа, 2 столовые ложки крахмала, 1 маленькая банка гороха (частично слитого), 1 чашка грибов (на любителя), соль, перец по вкусу.

Разрезать курицу на мелкие кусочки.

Смешать в кастрюльке для соуса суп и крахмал. Варить 5 минут, часто помешивая.

Добавить горох, грибы, курицу и приправы, соль и перец по вкусу.

Подавать блюдо теплым в корзиночках из теста или на лепешках.

КУРИЦА С РИСОМ

1 чашка риса, 3 чашки воды, 2 чайные ложки соли, 1 чашка вареной курицы (нарезанной кубиками), 1 банка томатного соуса (120 г) или 1/2 чашки мясного соуса.

Довести соленую воду до кипения. Добавить рис и варить 10 минут.

Перемешать с разрезанной курицей и варить еще 5 минут. Добавить томатный соус или мясную подливку.

Кипятить 1—2 минуты до готовности риса.

Курица с картофелем. Смешать разрезанную курицу с соком (подливой) и размятым картофелем. Добавить приправы.

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1 курица среднего размера, 4 картофелины, 1 банка томатного соуса (500 г), 4 чашки воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка чесночного порошка, 1 чайная ложка приправ к мясу, щепотка перца.

Положить курицу в пекарскую форму.

Почистить картофель и, нарезав кружочками, разложить его на поверхности курицы.

В отдельной посуде смешать томатный соус, воду и приправы. Хорошо перемешать. Полить этой смесью курицу и картофель.

Варить на среднем огне час или печь при 175°C примерно час.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

600 г курицы, 120 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 800 г стручковой фасоли, 200 г помидоров, 40 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Подготовленную курицу сварить, разделить на порционные куски, бульон процедить. Куски птицы положить в кастрюлю, добавить обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец, обжаренную в масле стручковую фасоль, разрезанные пополам помидоры, закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения. Подать курицу, посыпав зеленью

НОЖКИ КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

4 куриные ножки, 160 г белого хлеба, 120 г репчатого лука, 80 г растительного масла, 80 г куриной печени, 40 г зелени петрушки, 80 г сметаны, перец и соль по вкусу.

С куриной ножки снять кожу так, чтобы она осталась прикрепленной только к самому ее концу. Остальную часть ножки отрубить, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку. Хлеб, замоченный в молоке, пропустить через мясорубку дважды и смешать с мясом. Репчатый лук обжарить в масле, прибавить куриную печень (предварительно ошпаренную) и смешать с мясом, добавить соль и перец. Фаршем начинить ножки, зашить их, смазать сметаной и обжарить до готовности в нагретой духовке. Затем уложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

БУГЛАМА ИЗ КУРИЦЫ (БЛЮДО ТАТОВ)

600 г курицы, 240 г репчатого лука, 60 г кураги или алычи, 40 г кишмиша, перец и соль по вкусу.

Лук нарезать кружочками, потушить без масла.

Взять две кастрюли: в одну — большую — налить воду и внутрь поставить другую кастрюлю, в которую положить нарезанную кусочками тушку курицы, сверху — слой лука с курагой или алычой, затем слой кишмиша, затем опять слой курицы и т. д. Каждый слой курицы посыпают солью и перцем. Накрыть крышкой кастрюлю с курицей. Довести воду до кипения; при этом вода от пара будет скапливаться внутри кастрюли с курицей. Таким образом довести блюдо до готовности.

КУРИЦА С КЕТЧУПОМ

1 курица, соль, перец, чесночный порошок, паприка, кетчуп, лук, 1 чашка воды, чтобы закрыть дно.

Порежьте курицу на 8 частей, посыпьте солью, перцем, чесночным порошком и паприкой. Полейте каждый кусок кетчупом.

Положите в кастрюльку на жареный лук, и пусть слабо кипит в течение часа.

ХОЕГУШТ (БЛЮДО ТАТОВ)

500 г курицы, 160 г репчатого лука, 120 г жира, 40 г сахара, 4 яйца, мята, перец и соль по вкусу.

Курицу сварить до готовности. Потушить лук, добавить жир, перец, мяту, сахар, соль. Сваренное куриное мясо разделить вдоль волокон, смешать с луком и добавить бульон. Снова поставить варить. Залить взбитыми белками, через 10 мин — желтками и поставить в нагретую духовку до образования корочки.

КУРИЦА, ПАНИРОВАННАЯ В ХЛЕБНЫХ КРОШКАХ

1 курица среднего размера (нарезанная на четверти), 1 брусок маргарина, 2/3 чашки хлебных крошек, 1 чайная ложка лукового порошка, 1 чайная ложка чесночного порошка, 1 чайная ложка соли, растительное масло (для поджаривания).

Расплавить маргарин.

Смешать на тарелке хлебные крошки и приправы. Окунуть части курицы сначала в маргарин, затем — в смесь хлебных крошек.

Печь при 175°C в течение часа или жарить в масле на слабом огне по 25 минут с каждой стороны до получения золотисто-коричневого цвета.

Можно поместить в отдельные чашки муку, 2 взбитых яйца и молотую мацу. Окунуть увлажненную курицу в каждую из чашек в том же порядке, а затем печь или жарить.

ПРЯНАЯ КУРИЦА

6 четвертинок курицы среднего размера, 1 большая луковица, 2 стебля сельдерея, соль, 3/4 чашки воды, паприка, чесночный и луковый порошок (по желанию).

Нарезать дольками луковицу и разрубить на четыре части стебли сельдерея.

Положить их на дно кастрюльки с длинной ручкой.

Добавить чайную ложку соли и воду. Разложить кусочки курицы сверху в один слой, посолить и хорошо поперчить паприкой.

Остальные приправы — по желанию. Варить на сильном огне 15 минут. Затем уменьшить пламя и варить еще час.

КУРИНЫЙ ЧОЛНТ С КАШЕЙ

Масло, 1 нарезанная луковица, 1/2 курицы, 1 чашка гречневой крупы, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки перца, 2 1/2—3 чашки воды.

В 4-литровой кастрюле в небольшом количестве масла обжарить лук. Положить туда курицу и готовить ее на пару примерно 3/4 часа.

Добавить гречку, приправы и воду. Варить минут 20 на маленьком огне.

ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ С ЗЕЛеныМИ БОБАМИ

1 кг цыплят, 600 г бобов, 40 г сливочного масла, 150 г лука, 75 г моркови, 50 г корня петрушки, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Цыплят обработать, ножки заправить в «кармашек», крылья перевязать суровой ниткой. Положить цыплят в

высокую кастрюлю, добавить головки лука, целые морковь и петрушку, залить водой, посолить, довести до кипения, снять пену и на слабом огне под крышкой варить до готовности.

Зеленые бобы перебрать, отломать концы и удалить жилки, нарезать ломтиками и отварить в кипятке, затем откинуть на дуршлаг, переложить в ситейник, добавить сливочное масло и прогреть.

Готовых цыплят нарезать на порции, разложить в тарелки, гарнировать бобами, украсить красными помидорами, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ЦЫПЛЯТА-ГРИЛЬ С ЧЕСНОКОМ

2 небольших цыпленка (разрезанных на 4 части), соль и перец по вкусу, 10—12 долек чеснока в растертом виде, 1/2 чашки лимонного сока, 6 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки нарезанной петрушки.

Посыпать куски цыплят солью и перцем. Заполнить плоскую тарелку смесью чеснока, лимонного сока, масла и петрушки, в которой тщательно обвалить куски цыплят. Оставить в маринаде на 2—3 часа, время от времени переворачивая.

Вынуть куски, дав маринаду стечь; маринад сохранить. Положить куски цыплят на решетку гриля кожей вниз, поместить примерно в 15 см от нагревателя и обжаривать в течение 10 минут, время от времени сбрызгивая маринадом и образующимся соком. Перевернуть куски и обжаривать еще 10 минут, также сбрызгивая. Еще раз перевернуть куски и полить их маринадом через сито, пока сторона, обращенная к нагревателю, не станет темно-коричневой. Последний раз перевернуть, пока так же не поджарится другая сторона. Полить цыплят оставшимся от жарки соком и подавать огненно горячими.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

1 курица (в 1/3 кг, разделенная на 4 части), 3 картофелины (по желанию), 1/2 чашки маргарина, 1/4 чашки лимонного сока, 1 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахарного песка, 4 помидора среднего размера, 2 чайные ложки лимонной цедры, 2 чайные ложки рубленой петрушки.

Все части курицы поместить на большую форму для выпечки, кожей вниз.

Добавить тонкие полосочки картофеля-соломки, если хотите.

В кастрюле для соуса разогреть маргарин, лимонный сок, соль и сахар.

Жарить курицу 20 минут, часто поливая расплавленной маргариновой смесью.

Повернуть четвертинки курицы, положив на противень дольки помидора.

Продолжать поливать курицу с помидорами маргариновой смесью.

Жарить еще 15—20 минут.

Посыпать лимонной цедрой, петрушкой и можно подавать.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ

1 курица, масло, 2 зеленых нарезанных перца, 1 маленькая банка грибов (120 г), 1 нарезанная луковица среднего размера, 1 банка томатного соуса, 1 чашка воды, соль и пряности по вкусу.

Разделить курицу на 8 частей и поджарить с обеих сторон в небольшой кастрюльке с длинной ручкой, смазанной предварительно маслом.

Жарить на небольшом огне, примерно по 10 минут с каждой стороны.

Положить в кастрюльку лук, перец и грибы. Сверху полить томатным соусом и водой.

Добавить соль, приправы и варить на медленном огне примерно 30 минут.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ

400 г курицы, 100 г репчатого лука, 20 г чеснока, 100 г сливочного масла, 50 г жира, 100 г сухарей — из черствого белого хлеба, 3/4 стакана молока, перец и соль по вкусу.

Мякоть курицы (утки, гуся или индейки) пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Массу хорошо выбить, понемногу добавляя молоко, сливки или воду. Разделить массу на круглые и овальные лепешки, на середину которых положить кусочки сливочного масла. Сформовать котлету, смочить в льезоне и обвалить в сухарях из белого пшеничного хлеба, обжарить на слабом огне. Довести до готовности в духовом шкафу.

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

200 г тушки цыпленка или молодой курицы, 60 г топленого куриного жира, по 80—100 г репчатого лука и лука-порей, 4 яйца, 40 г лимона, 20 г сахарного песка, немного соли.

Слегка отварить тушку цыпленка (курицы). Отделить мясо от костей и мелко его нарубить или нарезать. Очистить, нарезать тонкими полукольцами репчатый лук и чуть обжарить его в части жира. Перебранный и помытый лук-порей немного отварить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Взбить сырое яйцо. Соединить репчатый лук, лук-порей, яйцо с размельченной курятиной, посолить получившуюся массу и хорошо ее перемешать. Сделать овальной формы заготовки-лепешки и обжарить каждую из них с обеих сторон до готовности в оставленном для этого жиру.

Томат-пюре, сок лимона и сахар соединить в кастрюле, довести до кипения и сразу же снять с огня готовый соус к котлетам.

КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА К ОБЕДУ

1 жареная нарезанная курица, соль и перец, 1/4 чашки масла, 1/2 чашки рубленого лука, 2 банки томатного соуса (по 230 г), 2 чашки воды, 1/4 чайной ложки перца, 1 чайная ложка соли, 1 чашка риса, 280 г мороженого гороха.

Посыпать курицу солью, перцем и обжаривать в масле. Добавить лук и тоже обжарить в масле, потом — томатный соус, воду, соль, перец и рис.

Довести до кипения и оставить на слабом огне 45 минут.

Положить горох и варить еще 15 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

1 чашка сырого риса, 2—3 чашки воды, 1 пакетик лукового супа, 1 курица, соль, приправы по вкусу.

Смешать рис, воду и луковый суп на дне формы для хлеба. Сверху положить курицу. Слегка посыпать ее солью и приправами. Накрыть алюминиевой фольгой и печь при 175°C час.

Снять фольгу, печь еще полчаса.

СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

Куриные ножки без когтей и кожи, куриные шейки, желудочки, крылышки залить в кастрюле холодной водой на 6—8 см. Довести до кипения на огне средней силы и варить под крышкой на очень слабом огне, снимая периодически пену и жир. В общей сложности студень из этих субпродуктов варят примерно 2 часа. За 20—30 минут до окончания варки добавить морковь, репчатый лук, а за 5—10 минут — лавровый лист, перец горошинами, соль.

Когда содержимое кастрюли остынет, вынуть его. Отделить мякоть от ножек, шеек, крылышек; желудочки на-

резать. Отвар процедить дважды через частое ситечко. Положить мякоть в глубокие тарелки или в формы, приправить ее натертым или мелко нарезанным чесноком, залить доверху отваром и дать студню застыть в холодном месте. Морковь положить поверх застывшего студня.

ФОРШМАК

500 г курицы, 6 яиц (только свежие), 160 г сельди, 40 г муки, 200 г картофеля, 40 г сметаны, 30 г сыра, 60 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 40 г томатного соуса, перец и соль по вкусу.

Вареную или жареную птицу и сельдь (предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей) пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком, все это сложить в посуду, тщательно перемешать, добавить муку, сливочное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать.

Прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно перемешать, переложить на сковороду с маслом, подровнять поверхность, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 30—40 мин.

Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым. Выложить форшмак на блюдо, полить сверху томатным соусом. Тот же соус подать отдельно в соуснике.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ

1 кг курицы вареной, 100 г сливочного масла, 50 г маргарина, 400 г теста пресного, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, соль и перец по вкусу.

С вареной курицы снять мякоть, пропустить через мясорубку, заправить сливочным маслом, поджаренными

луком и морковью, посолить и поперчить и еще раз пропустить через мясорубку. Форму смазать маргарином.

Раскатать тонкое пресное тесто, выложить в форму так, чтобы оно плотно пристало к стенкам формы. Наполнить подготовленным фаршем форму с тестом. Затем раскатанным пластом оставшегося теста закрыть верх формы, края теста защипать, проколоть его концом ножа в нескольких местах, смазать поверхность маргарином. Выпекать паштет в нагретом духовом шкафу.

Подавать горячим. В фарш при желании положить целые кусочки курицы или другой птицы.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

1 кг куриной печенки, 1 маленькая рубленая луковица, 1 измельченный зубок чеснока, 4 столовые ложки салатного масла, 1 банка нарезанных грибов (100 г), 1 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки рейгана, 1 лавровый лист, 230 г спагетти или лапши вареной (воду слить).

В большой кастрюле для соуса обжарить в масле (2 столовые ложки) лук и чеснок, чтобы стали мягкими. Слить масло.

Подмешать остальные ингредиенты. Соус должен слабо кипеть в незакрытой кастрюле 45 минут. Временами помешивать.

Тем временем в течение 5 минут жарить печень в оставшемся масле, тоже слегка помешивая. Масло слить.

Добавить печень к соусу и довести до кипения.

Вынуть лавровый лист. Подавать с вареными спагетти или лапшой.

РУБЛЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА

250 г куриной печенки, 1 большая луковица, 7 крутых яиц, 1 луковица среднего размера, соль, перец.

Порезать большую луковицу и обжарить в масле. Добавить куриные печенки. Закрывать глубокую сковороду

крышкой, уменьшить пламя, чтобы смесь слабо кипела. Держать на огне полчаса, временами помешивать.

Размять или пропустить через мясорубку печень с луком. Слить масло.

Размять яйца и подмешать к смеси. Добавить масло. Когда остынет, поставить в холодильник.

Перед тем как подавать, посолить, поперчить и добавить свеженарезанный лук.

ШМАЛЬЦ

4 чашки куриного жира и кожи с шеи, 1 чашка нарезанного лука.

Нарезать жир и кожу с шеи на мелкие кусочки.

Жарить на слабом огне, пока жир не начнет таять. Добавить нарезанный лук, жарить, пока лук не станет золотисто-коричневым.

Жир должен совсем растаять и стать коричневым, а кожа — затвердеть.

После того как остынет, вынуть и кожу и лук. Поставить их в холодильник и подавать к мясным блюдам — прекрасные шкварки!

Расплавленный жир следует процедить через ткань или очень тонкое сито.

Поставить в холодильник, чтобы жир застыл. Замечательный шмалец — топленый жир для рубленой печени, жареных мясных блюд, картофельного пюре.

БЛЮДА ИЗ ГУСЯ

ФАРШИРОВАННЫЙ ГУСЬ

Желудочек гусиной тушки разрезать, удалить его содержимое, внутреннюю плотную оболочку. Печень, сердечко, легкие и желудочек хорошо помыть. Тушку изнутри и снаружи натереть смесью соли и молотого перца.

Пропустить через мясорубку желудочек, сердечко, печень, легкие, размоченный и отжатый вчерашний пшеничный батон без корки. Соединить получившийся фарш с 2 взбитыми яйцами, молотым перцем, солью, и все это хорошо перемешать. Фарша взять столько, чтобы получилась начинка, достаточная для заполнения брюшка и грудной полости тушки. Можно добавить к фаршу 1—2 луковицы. Соединить края разреза, чтобы начинка не вываливалась, положить заготовку в латку-гусятницу, сделать в тушке несколько сквозных проколов столовой вилкой и поддерживать ее до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 210—230°C.

ГУСЬ ТУШЕНЫЙ

1,5 кг гуся, 120 г моркови, 40 г репчатого лука, 100 г томата, 180 г сметаны, 200 г бульона, 100 г чернослива, 100 г яблок, 40 г корня петрушки, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Птицу опалить, выпотрошить, промыть, разрубить на кусочки, посолить, поперчить и обжарить на гусином жире под крышкой с обеих сторон до образования румяной корочки. Сложить в чугунную, с высокими краями посуду (гусятницу).

Пожарить коренья, морковь, лук и вместе с жиром положить в гусятницу. Туда же добавить томат, сметану, лавровый лист, перец, бульон, закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем положить в гусятницу чернослив и дольки яблок и тушить еще 20 мин. При подаче на стол полить образовавшимся соусом. На гарнир подать картофель или тушеную капусту.

ЖАРКОЕ ИЗ ГУСЯ

Гусь среднего размера, 4—5 яблок, 3 луковицы средней величины, 1 головка чеснока, немного соли, перца, 50—70 г черствого ржаного хлеба.

У тушки отрезать крылышки, натереть ее изнутри и снаружи смесью молотого перца и соли. Чеснок очистить, нарезать помельче и на шпажировать им тушку снаружи через небольшие разрезы или проколы. Все это лучше сделать под вечер, чтобы обработанную так тушку подержать ночь под гнетом в прохладном месте или даже в холодильнике. Гнет может быть любым: от чистого камня до тяжелой чугунной сковороды с кирпичом сверху.

Очистить яблоки, вырезать из них семенную коробочку, нарезать дольками и поместить их аккуратно в брюшную полость гуся. Разрез, через который его выпотрошили, зашить ниткой. Положить заготовку в латку-гусятницу грудкой вниз. Кожу сверху проткнуть в нескольких местах поглубже. Налить в латку воды, чтобы она наполовину прикрывала заготовку, положить туда нарезанный небольшими кусочками хлеб, очищенные и разрезанные на четвертинки луковицы и подержать латку под крышкой в духовом шкафу плиты, нагретом до 200—220°C. Значительная часть жира должна, если все было правильно сделано, выделиться через проколы, зашитый разрез и оказаться на дне латки (гусятницы). Протушившегося до готовности гуся переложить на противень и подержать его еще 15—20 минут в духовом шкафу плиты, на этот раз нагретом до 180—200°C, чтобы блюдо стало красивей и больше «отдало» жира.

К столу тушеного с яблоками гуся подают, как правило, неостывшим. Чтобы разрезать его на порции и чтобы при этом не вывалились яблоки, необходима сноровка.

Яблоки с кожурой, но без семенной коробочки для начинки тоже можно использовать.

ГУСИНЫЕ НОЖКИ, ТУШЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

2 гусиные ножки, 5 г чеснока, 70 г репчатого лука, 30 г гусиного жира, майоран, перец и соль по вкусу.

Натереть гусиные ножки солью, молотым перцем, майораном, оставить на несколько минут. Обжарить ножки со

всех сторон в кипящем жире и переложить в другую кастрюлю. В остатках жира поджарить нарезанный лук и измельченный чеснок, подлить немного воды и все это вылить на мясо. Тушить под крышкой на малом огне до размягчения. Выложить ножки на горячее блюдо и полить ароматным соком.

ОХЛАЖДЕННАЯ ЖАРЕНАЯ ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА

400 г гусиной печени, 500 г молока, 200 г гусиного жира, 70 г репчатого лука, 5 г чеснока, перец и соль по вкусу.

Промыть печень в холодной воде, примерно 1 ч выдержать в молоке, затем вынуть и промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем или чистой тряпкой. Посолить нижнюю часть печени, прокипятить гусиный жир и несколько минут жарить в нем печень, переворачивая, чтобы обе стороны подрумянились. Подлить немного воды, положить целиком луковицу, несколько зерен перца, немного соли и чеснок. Тушить под крышкой в духовке или на слабом огне, пока влага не испарится. Затем снять крышку и поджарить печень до подрумянивания. Положить печень на блюдо. Всыпать в горячий жир щепотку красного перца и процедить на печень. После остывания поставить до подачи в холодильник.

ГУСИНЫЕ ШКВАРКИ С ЛУКОМ («ГРИВН»)

100 г гусиного жира с кожей, 75 г репчатого лука, соль.

Стушки подготовленного для кулинарной разделки гуся срезать кожу вместе с жиром; нарезать на кусочки по 30—35 г, посыпать солью и перемешать. Положить в сотейник (гусятницу или в глубокий толстостенный противень) слоем 5—6 см, накрыть крышкой и жарить на слабом огне до полуготовности, периодически помешивая. Репчатый лук

мелко нарубить (или мелко нашинковать), смешать его со шкварками и продолжать жарить до готовности, следя, чтобы он не подгорел. При подаче шкварки с луком поливать растопленным гусиным жиром. Подавать их можно холодными и горячими.

ШКВАРКИ ИЗ ПТИЦЫ

1 кг жира птицы с кожей.

Вместе с кожей птицы снимают жир и крупно нарезают. В 3—4 местах надрезают острием ножа. Промывают, кладут в большую кастрюлю и заливают водой так, чтобы она покрыла жир. Сначала варят жир (можно добавить немного молока, при этом шкварки приобретают хорошую окраску и быстро подрумяниваются).

Кипятят на сильном огне, пока сок не выварится, затем уменьшают огонь.

Готовые шкварки имеют золотисто-желтый цвет, при перемешивании они не мягкие, а ударяются о ложку. Снимают с огня, добавляют несколько капель воды и на несколько минут накрывают. Процеживают жир через плотный фильтр и слегка выдавливают его из шкварок деревянной ложкой.

ЗАЛИВНЫЕ ПОТРОХА

1 кг птичьих потрохов, 75 г лука, 75 г моркови, 500 г помидоров, 400 г огурцов, 5 г желатина, 5 г горчицы, 10 г уксуса, 4 яичных желтка, лавровый лист, петрушка, перец и соль по вкусу.

Обработанные и промытые потроха положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить лук, морковь, специи, поставить на большой огонь, дать вскипеть, снять пену, накрыть крышкой и варить на слабом огне, чтобы бульон не кипел. Когда все сварится и мясо будет легко отделяться от костей, потроха вынуть из бульона, освободить от костей, нарезать тонкими длинными кусками и охладить.

Бульон процедить через салфетку и прокипятить. Сырые желтки растереть с горчицей и, помешивая, осторожно разбавить горячим бульоном, влить уксус, посолить, поставить на паровую баню и, непрерывно помешивая, уварить смесь до густоты, не давая ей кипеть. Затем влить разведенный желатин и размешать его в горячем соусе.

На круглом блюде разложить потроха, залить остывшим соусом и поставить на холод для окончательного застывания. Перед подачей по краю блюда уложить нарезанные кружочками помидоры и огурцы, слегка сбрызнув их уксусом. Посолить и поперчить. Зелень петрушки положить пучками в нескольких местах по краю блюда.

ШЕЙКА ГУСИНАЯ ИЛИ КУРИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

Рецепт 1

7—8 шеек, 1,5 стакана муки, 150 г топленого гусиного или говяжьего жира, 8 головок репчатого лука средней величины, 2—3 моркови, 3 столовые ложки растительного масла или топленого куриного (гусиного) жира, немного перца и соли.

С шейки снять чулком кожу, не нарушив ее целостности. Защить снизу кожицу ниткой (желательно белой), чтобы получился своеобразный мешочек-футлярчик. Очистить и мелко нарезать лук, соединить его с размельченным жиром, мукой, солью, молотым перцем и хорошо перемешать. Заполнить получившимся фаршем кожицу, зашить ее снизу. Оставшуюся часть лука нарезать тонкими полукольцами и вместе с морковью обжарить, все время помешивая, в сковороде с жиром. Положить обжаренные овощи в кастрюлю, на них — фаршированные шейки, залить водой, чтобы она только покрывала содержимое кастрюли. И поддерживать ее вначале на огне средней силы, а затем на слабом огне до почти полной готовности шеек. Извлечь шейки из кастрюли, а когда они остынут, выдернуть нитки, разрезать каждую шейку на заданное число

порций и обжарить их со всех сторон в растительном масле или жиру. При желании шейки обжариваются целиком.

Наиболее трудные элементы технологии — снять поврежденной кожицу с шейки и добиться, чтобы заготовка не лопнула во время жарения. Для первого надо иметь не только должные навыки, но и острый тонкий нож. И не торопитесь, пожалуйста. Фаршированная шейка не лопнет, если не будет заполнена начинкой туго.

Чтобы легче было нафаршировать заготовку, начинку можно немного развести водой или молоком.

Рецепт 2

5 гусиных шеек, 700 г гусиного мяса, 300 г свиной мякоти, 4 яйца, 70 г репчатого лука, 700 г мясного бульона, 750 г картофеля, 150 г молока, 50 г сливочного масла, 100 г растительного масла, 20 г зелени петрушки, 0,5 г молотого красного перца и соль по вкусу.

Гусиные шейки опалить, ошипать, помыть, удалить хрящик и пищевод, оставив кожу с внутренним жиром. Гусиную мякоть и свинину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и пассерованный лук, два вареных и мелко нарезанных яйца, зелень петрушки, два сырых яйца, красный молотый перец и соль, тщательно перемешать и начинить приготовленным фаршем шейки. Зашить шейки с обоих концов, уложить на смазанный свиным жиром противень и поставить в умеренно нагретую духовку приблизительно на 1 час.

Во время варки периодически поливать шейки небольшим количеством воды и образовавшимся соком.

Очищенный картофель отварить в соленой воде и приготовить пюре с молоком и сливочным маслом.

Готовые шейки нарезать, удалив нитки, толстыми ломтиками. Подать с картофельным пюре, полить полученным при жарении процеженным соусом.

Рецепт 3

1 гусиная шейка, 200 г говядины, 200 г свинины, 100 репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливок, 15 г чеснока, 20 г сметаны, 30 г жира, перец и соль по вкусу.

После того как сняли с птицы кожу вместе с крылышками, приготовить фарш, добавить молоко, сливки или воду, яйца. Фарш хорошо выбить, добавить соль, перец и перемешать.

Наполнить кожу шейки фаршем и зашить все отверстия. На разогретую с жиром сковороду уложить шейку и обжарить в духовом шкафу, поливая мясным соком, образующимся во время жарения.

Обжаренную шейку переложить в кастрюлю. В сковороде, где жарилась шейка, влить бульон и добавить обжаренный до золотистого цвета лук, сметану. Смесью залить шейку и довести до готовности.

Рецепт 4

1 гусиная шейка, 150 г ячневой крупы, 30 г гусиной печени, 30 г гусиного желудка, 20 г репчатого лука, 20 г гусиного жира, перец и соль по вкусу.

Снять кожу с гусиной шеи, начинить ее подготовленным фаршем, зашить оба конца и тушить или поджарить в духовке.

Неотрезанную гусиную шею начинить таким образом: через прорезь на зобе отрубить шейную кость и вынуть ее. Кожу шеи и зоб начинить приготовленной массой, зашить. Жарить вместе с гусем.

При подаче на стол гусиную шею нарезать ломтиками и залить соком от жаркого.

Ячневую крупу, предназначенную для начинки, залить жирным бульоном или горячей водой, чтобы она набухла. Затем добавить гусиный жир, мелко нарубленные поджаренные печень, желудок, лук, и, если имеется, протертую гусиную кровь, перец, соль. Все перемешать, разбавить бульоном, чтобы масса не была твердой, и нафаршировать ею гусиную шею.

Вместо ячневой крупы при желании можно взять в качестве начинки натертый картофель или фарш из булки.

Для начинки натереть 3—4 очищенные сырые картофелины, добавить поджаренный гусиный жир, соль и перемешать.

Рецепт 5

1 гусиная шейка, 100 г телятины, 40 г гусиной печени, 50 г черствого хлеба, 180 г молока, 2 яйца, перец и соль по вкусу.

С подготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейки осторожно снять кожу чулком. Очистить ее от жира.

Мякоть телятины, гусиную печень и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавив сырые желтки. Влить взбитый в пену белок, осторожно перемешать и начинить всей этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить с обеих сторон.

Проколоть шейку в нескольких местах булавкой, опустить в кипящую подсоленную воду и варить от 50 мин до 1 часа.

Рецепт 6

2 гусиные шейки, 1 кг гусиных потрохов, 200 г разных овощей, 100 г сельдерея, 70 г репчатого лука, 100 г грибов, 100 г копченого сала, 2 булочки, 2 яйца, 100 г риса, 50 г сливочного масла, майоран, перец и соль по вкусу.

Потроха вместе с нарезанными овощами, луком, солью и перцем залить холодной водой и поставить варить. Когда мясо размягчится, снять его с костей и пропустить через мясорубку вместе с вареным желудком, сердцем, салом, предварительно замоченной, выжатой и раскрошенной булочкой. Варить рис на пару бульона из потрохов. Добавить к фаршу мелко нарезанные овощи, рис, грибы, поджаренные с небольшим количеством масла, яйца и пряности, хорошо перемешать. Нафаршировать шейку, завернуть в смазанную маслом алюминиевую фольгу и печь в духовке. Нарезать и подать на стол с картофельным пюре.

БЛЮДА ИЗ УТКИ

Мясо молодой упитанной утки нежное и вкусное, такую утку можно жарить целиком. Если утка плохо откормлена, жареное кушанье из нее получается сухим, грубым. Блюдо же из слишком жирной птицы приобретает приторный вкус и трудно усваивается. Старую птицу, особенно жирную и откормленную, очищают от жира, разделяют на части и тушат.

УТКА ФАРШИРОВАННАЯ

1,2 кг утки, 120 г соевого соуса (100 г подается отдельно), 20 г вкусовой добавки (концентрат), 80 г репчатого лука, 160 г моркови, 120 г зеленого салата, 40 г мясного желе, по 40 г петрушки и укропа, по 1 г корицы, гвоздики, бадьяна, душистого перца, соль по вкусу, куриный бульон.

Подготовленную утку разрубить вдоль спинки, натереть со всех сторон солью, положить в глиняную миску и залить таким количеством куриного бульона, чтобы утка была полностью им покрыта. Добавить соевый соус, концентрат, нарезанные лук, петрушку, укроп, корицу, гвоздику, бадьян, душистый перец. После этого миску с уткой поставить в специальное сито и варить на пару.

Готовую утку вынуть, охладить и, не нарушая формы тушки, удалить все кости. Затем утку положить на стол разрубом вверх. На одну часть тушки положить морковь, предварительно нарезанную мелкими кубиками и ошпаренную кипятком, а на другую — зеленый салат, нарезанный квадратиками и также ошпаренный кипятком. После этого в фарш добавить мясное желе (ланспиг) и каждую половину утки свернуть к центру в виде рулета, который затем туго завернуть в мокрую полотняную салфетку и поставить в холодное место.

При подаче фаршированную утку нарезать тонкими ломтиками.

ФАРШИРОВАННАЯ УТКА С АПЕЛЬСИНОМ

1,5 кг утки, 1 апельсин, 200 г разных овощей, 50 г грибов, 30 г утиного жира, 100 г утиной печени, 3 булочки, 3 яйца, 300 г красного вина, 10 г муки, петрушка, перец и соль по вкусу.

Мелко нарезанные грибы поджарить в жире или в масле с солью, молотым перцем, петрушкой. Добавить молотую утиную печень, еще поджарить, затем перемешать с яйцами и замоченными, выжатыми и растертыми булочками. Нафаршировать этой смесью утку, посолить ее снаружи, положить на противень и подлить немного кипящей воды. Обложить нарезанными кружочками овощами и тушить в духовом шкафу до размягчения, поливая вином. Затем снять с противня, оставшийся сок с овощами посыпать мукой и в течение нескольких минут поджарить. Перемешать сок апельсина с красным вином и небольшим количеством тертой апельсиновой кожуры и подлить в сок. Прокипятить, процедить и вылить на нарезанную утку.

ПЕЧЕНАЯ УТКА

1 целая утка, зубок чеснока или чесночный порошок, паприка, лук,

ДЛЯ НАЧИНКИ:

4 натертые картофелины, 2 яйца, по щепотке соли и перца.

Залить утку крутым кипятком. Когда остынет, соскоблить желтизну с ног.

Смазать утку чесноком, посыпать паприкой и оставить на ночь в холодильнике.

На следующий день приготовить начинку, смешав натертый картофель, яйца и приправы.

Нафаршировать утку и зашить. Положить на дно противня кружочки лука. Потом положить утку на противень поверх решетки, чтобы жир стекал вниз.

Печь при 175°C часа 3, пока утка не станет мягкой.

БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ

Индейка — самая крупная из домашних птиц. Мясо ее нежное, легко поддается обработке.

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

Индейка, 2 большие луковицы, 2 стебля сельдерея, 1 чашка воды, 1/2 чайной ложки соли.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 чашка гречневой каши, 1 яйцо, 1 1/2 чайных ложки соли, 1/4 чашки растительного масла или маргарина, 1 большая нарезанная луковица, 1/2 чашки нарезанного сельдерея, 1/2 чашки моркови, (порезанной кубиками), 1/2 чашки грибов, 2 чашки куриного бульона, 1/4 чайной ложки петрушки, 1/8 чайной ложки эстрагона, 1/8 чайной ложки мускатного ореха (по желанию).

ДЛЯ ПОДЛИВЫ:

3/4 чашки масла или расплавленного маргарина, 1 столовая ложка паприки, соль, перец.

Порезать лук, сельдерей и уложить в глубокий противень. Добавить воду, соль и прикрыть овощи решеткой.

Чтобы приготовить начинку, нужно взбить яйцо, смешать с кашей, добавить соли.

Отдельно нарубить овощи и слегка обжарить их в масле, в кастрюльке с длинной ручкой. Добавить смесь с кашей и бульоном. Варить 15 минут. Перед окончанием добавить приправы.

Нафаршировать полость индейки начинкой: 1 чашка начинки на 1/2 кг индейки. Положить неплотно, чтобы не разорвать оболочки. Оставшуюся начинку завернуть в фольгу и печь вместе с индейкой в течение часа.

Чтобы индейка аппетитно подрумянилась, полить кожу со всех сторон маслом или расплавленным маргарином. Посолить, поперчить, посыпать паприкой.

Положить индейку грудкой вниз на решетку в глубоком противне. Печь при 160°C в печи, из расчета 30 минут на 1/2 кг индейки. Через каждые 45 минут поворачивать и поливать при этом со всех сторон.

ИНДЕЙКА НА ПАРУ

Кружочки лука и сельдерея положить на дно большой кастрюли. Добавить соль и 2—3 чашки воды. Положить в кастрюлю индейку и обильно посыпать солью, чесночным порошком и паприкой. Варить на среднем пламени примерно 2—2 1/2 часа. Если требуется, доливать воду.





БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Меню еврейской кухни богато самыми разнообразными блюдами из рыбы. Она имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке.

Блюда, приготовленные из рыбы, богаты белками, жирами, витаминами, различными экстрактивными веществами. При этом белки и жиры рыбы значительно легче усваиваются организмом человека, чем белки и жиры мяса.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы, наибольшую — из жирной. Отварные и припущенные изделия из рыб менее калорийны, чем жареные.

Характер разделки рыбы в каждом отдельном случае зависит от способов ее промышленной обработки.

Обработка неразделанной рыбы складывается из следующих операций: удаления чешуи или жучков (в некоторых случаях — кожи), удаления плавников (грудных, анальных, спинных, брюшных, хвостового), отсекания головы, удаления внутренностей (потрошение), тщательной очистки брюшной полости, мытья и нарезки рыбы на порционные куски. Крупные и средние экземпляры рыб пластуяют.

При разделке рыбу не рекомендуется сильно сдавливать, так как тело ее теряет форму, что отрицательно сказывается на качестве готовых изделий. Если при разделке рыбы случайно разлилась желчь, протрите места, куда она попала, солью и промойте холодной водой — горечь про-

падет. Если перед чисткой рыбу окунуть в горячую воду, чешую снять будет гораздо легче.

Подготовленную рыбу подвергают различным способам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, жарке основным способом и «фри», жарке на вертеле или решетке, запеканию.

При тепловой обработке рыба приобретает приятный вкус, аромат и лучше усваивается организмом. Рыбу фаршируют (гефилте фиш), варят, жарят, пекут, готовят на пару, маринуют.

При варке рыбу следует закладывать в кипящую воду для более полного сохранения в ней пищевых веществ. Варить и припускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой, и на слабом огне. Нельзя давать сильно кипеть жидкости, в которой жарится рыба. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание.

Однако при жарке рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества. Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, ее следует посолить и подержать 10—15 мин до впитывания соли.

Некоторые океанические рыбы (пикша, камбала и др.) имеют специфический запах. Для смягчения его при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л воды 0,4 л рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.

В качестве приправы к рыбным блюдам, особенно к тем, которые обладают специфическим вкусом и запахом, используют перец сладкий, стручковый, сельдерей, петрушку, укроп, эстрагон, тимьян.

Рыба в основном отличается нежной структурой, имеет мало соединительной ткани, поэтому продолжительность тепловой обработки ее небольшая и зависит от размеров порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухуд-

шает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо строго следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы.

При тепловой обработке масса рыбных полуфабрикатов уменьшается, при этом потери зависят от многих факторов: вида и размера рыбы, способа ее кулинарной разделки и тепловой обработки, а также режима и продолжительности последней. Следует отметить, что при жарке рыба теряет меньше по массе, чем при варке и припускании.

В связи с тем что рыба относится к скоропортящимся продуктам, необходимо строго следить за технологией ее приготовления и сроками хранения. Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, ее опускают в таз с водой: свежая рыба утонет.

Чтобы сохранить рыбу свежей на 2—3 дня, ее посыпают крупной солью и завертывают в салфетку, предварительно смоченную подслащенным уксусом (1—2 куска сахара на 0,5 литра уксуса).

Чтобы удалить неприятный рыбный (селедочный) запах с рук и посуды, вымойте их водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на 2 литра воды).

ГЕФИЛЬТЕ ФИШ ИЗ КАРПА

2 3/4 кг карпа, масло, 4—5 луковиц, 5 яиц, соль, сахар, перец, неполная чашка хлебного мякиша, 1/2 чашки воды, основной рыбный соус.

Провернуть филе карпа через мясорубку и выложить в большую кастрюлю.

Нарезать лук, обжаривать в масле на медленном огне до золотисто-коричневого цвета примерно 20 минут.

Следует приготовить основной рыбный соус: смешать жареный лук, яйца и приправы по вкусу (лучше в смесителе, тогда лук хорошо измельчится, а яйцо будет взбитым), соединить рыбу с этой смесью.

Добавить хлебные крошки и воду (по отдельности и понемногу), размешивая каждый раз.

Попробовать руками, достаточно ли густая и вязкая смесь, чтобы из нее получились шарики. Если слишком густая — постепенно следует долить воду. Отставьте в сторону рыбную смесь и сделайте основной рыбный соус. Лепить шарики начинайте только после того, как соус закипит. Следует лепить шарики, смачивая руки холодной водой. Аккуратно опускайте шарики в кипящий соус по одному: тогда они останутся сверху и не развалятся. Накройте и варите на среднем огне 2—2 1/2 часа. Соус можно попробовать через полтора часа и, если нужно, добавить соли.

ПЕЧЕНАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ ПОД СОУСОМ

2 луковицы (очищенные и нарезанные), 1 морковь (очищенная и нарезанная), 2 стебля сельдерея (нарезанные), 1 зеленый перец (нарезанный) по желанию, суповая зелень (по желанию).

ДЛЯ СОУСА:

230 г томатного соуса, 2 чашки воды. Приправы по вкусу: 2 лавровых листика, соль и перец, лимонный сок, сахар.

Приготовить гефилте фиш по предыдущему рецепту. Хорошо взбить и отставить.

Смешать все ингредиенты для соуса в 2-литровой кастрюле. Поставить соус на плиту и довести до кипения, затем перелить в форму, в которой будете печь, 23х33 см.

Из рыбной массы сделать 2 длинных батона и положить в горячий соус.

Печь при 175°C до появления легкой корочки.

Этот соус рассчитан на 1 3/4 кг гефилте фиш.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ ПОРЦИЯМИ

1 кг рыбы, 100 г белого хлеба, 350 г репчатого лука, 2 яйца, 30 г растительного масла, 10 г сахара, 300 г свеклы, 200 г моркови, соль, перец душистый горошком, 20 г соуса из хрена.

Рыбу (щуку, карпа, сазана, леща, толстолобика) очистить от чешуи, удалить плавники и срезать голову, удалить жабры, глаза; не разрезая брюшка, очистить тушку от внутренностей, тщательно промыть и нарезать на порции кругляшом. Острым ножом вырезать (со стороны спинки и хвостовой части) мякоть, оставляя неповрежденной кожу.

Черствый белый хлеб замочить в холодной воде, а затем отжать. Репчатый лук мелко нарубить. Мякоть рыбы смешать с подготовленным хлебом и пропустить через мясорубку. Добавить репчатый лук, яйца, растительное масло, соль, сахар, молотый перец. Тщательно перемешать, а затем слегка взбить. Этим фаршем заполнить места, освобожденные от мякоти рыбы, и полость головы. Обровнять. В сотейник (в кастрюлю или в гусятницу) положить одним слоем нарезанные тонкими кружками свеклу, морковь, репчатый лук, а на них часть порций рыбы, а сверху нарезанные соломкой морковь, свеклу, лук. Так укладывать несколько слоев. Добавить соль, перец душистый, промытую шелуху двух-трех луковиц. Залить холодной водой (она должна полностью покрыть куски) и варить при едва заметном кипении два часа при слегка приоткрытой крышке. Периодически снимать пену. По готовности шелуху лука удалить, рыбу охладить до комнатной температуры и поставить для застывания бульона и превращения его в желе в холодильник. При подаче положить на тарелку порционный кусок вместе с овощами и отдельно подать соус из хрена.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ ЦЕЛИКОМ

Рецепт 1

730 г щуки, 140 г пшеничного хлеба, 150 г воды, 300 г репчатого лука, 70 г маргарина, 8 г чеснока, 1 яйцо, специй, 750 г соуса.

Очищенную от чешуи рыбу выпотрошить, отделить голову и промыть. Затем изнутри тушки острым ножом

надрезать реберные кости и осторожно удалить их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи. После этого срезать мякоть с кожи, оставляя ее слоем не более 1 см.

Репчатый лук нашинковать и пассеровать, пшеничный хлеб замочить в воде или молоке. Срезанную мякоть рыбы, пассерованный лук, замоченный пшеничный хлеб пропустить два раза через мясорубку, соединить с размягченным сливочным маслом или маргарином, добавить яйцо, соль, молотый перец и все тщательно взбить до получения пышной однородной массы.

Подготовленным фаршем наполнить тушку рыбы, затем положить ее на целлофан, завернуть, придав форму целой рыбы, и перевязать нитками на концах и в середине.

Фаршированную рыбу припустить в небольшом количестве бульона или воды либо варить в подсоленной воде в течение 15—20 мин с добавлением специй, белых корней, лука.

Щуку можно подготовить для фарширования и другим способом. У очищенной от чешуи и промытой щуки надрезают кожу вокруг головы и осторожно, чтобы не прорвать, ее снимают целиком по направлению от головы к хвосту; хребтовую кость надламывают у хвостового плавника. В результате такой обработки хвостовой плавник отделяется вместе с кожей.

После снятия кожи щуку выпотрошить, промыть, отделить мякоть от костей и приготовить из нее фарш. Подготовленным фаршем заполнить снятую с рыбы кожу и придать ей форму целой рыбы; отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязать или зашить. Готовую фаршированную рыбу охладить и нарезать на порции.

К фаршированной рыбе подать овощной гарнир, картофель отварной, соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный, соус из хрена.

Фаршированную рыбу можно подать как холодное и как второе горячее блюдо.

Рецепт 2

1,6 кг или 2 кг свежей щуки, 1 французская булка, 10 луковиц, 2 яйца, 10 картофелин и все, что следует для соуса.

Щуку очистить от чешуи и разрезать вдоль хребта, по всей ее длине, от головы до хвоста, затем осторожно вырезать кости вместе с мясом, оставив его только при коже. Из головы вырезать жабры, и всю ее, внутри и снаружи, хорошенько промыв, посолить и оставить на два часа. Печенку перемыть и отложить; прямую кишку хорошо выскоблить и также отложить, хорошо промыв, а желчь и остальное все выбросить; если окажутся молоки или икра, то их присоединить к перемытым потрохам.

Мясо от костей отскоблить, положить в деревянную, чашку, прибавить к нему печенку, молоку или икру, мякиш белого хлеба, намоченного в воде и хорошо отжатого, побольше толченого перца, рубленого лука, все посолить, пропустить через мясорубку и протереть через решето, а затем прибавить 2 сырых яйца, хорошо размешать и положить этот фарш во всю длину, наполнить им брюхо; придав рыбе первоначальный вид, зашить ее вдоль хребта. Оставшимся фаршем наполнить голову и прямую кишку, а если еще останется, то скатать в шарики. Рыбу, приготовленную таким образом, положить в рыбную кастрюлю, налить воды столько, сколько нужно, чтобы только покрыть рыбу, и варить. Подавая, полить следующим соусом: 1/4 стакана уксуса или 1 стакан белого вина, 1/2 стакана перебранного кишмиша, ломтики лимона, 1 стакан основного рыбного соуса, прибавить 1 рюмку настоя из шафрана и кипятить, пока кишмиш упрет, после чего прибавить 1 ложку меда и полить рыбу, гарнированную отварным картофелем.

Рецепт 3

1 кг щуки, 300 г репчатого лука, 40 г толченых сухарей, 5 г сахара, 15 г тертого хрена, 1 сырой белок, 100 г свеклы, 50 г моркови, 30 г петрушки (корень), по 5 горошин перца душистого и перца горького, лавровый лист, соль, 20 г готового хрена.

Щуку очистить от чешуи, удалить жабры, плавники, хвост, голову, внутренности и нарезать поперек на порции кусками шириной 1,5—2 см. Из каждого куса острым

ножом удалить мякоть, не повредив при этом кожу. Кости удалить, мякоть щуки очень мелко порубить, добавить мелко измельченный лук, толченые сухари, натертый хрен и сырой белок. Перечисленные компоненты перемешать до образования однородной пышной массы, посолить по вкусу и плотно начинить массой кожу щуки, придав кускам их первоначальный вид. Фаршированные кусочки рыбы положить в плоскую посуду (в сотейник, в кастрюлю) и залить процеженным крепким отваром, в котором варились овощи с головой, костями, хвостом и плавниками щуки. Добавить в отвар нарезанный тонкими кружочками репчатый лук, горький перец горошком, душистый перец горошком, лавровый лист, соль. Кастрюлю прикрыть, но не плотно, и варить рыбу на слабом огне в течение часа. Когда рыба сварится, ее не вынимать из бульона до тех пор, пока совершенно не остынет. Затем выложить на блюдо и залить бульоном, протертым вместе с луком сквозь густое сито. Блюдо поставить в холодильник, чтобы соус превратился в нежное желе. Подать с соусом из хрена со свеклой.

ЩУКА С КЛЕЦКАМИ

600 г свежей щуки, 80—120 г пшеничного батона, 20 г репчатого лука, 2 яйца, 40 г сливочного масла, пол-лимона, 20—40 г свежей пряной зелени, немного перца, соли.

Обработанную тушку нарезать «кругляшами» и сварить до готовности. Примерно половину черствого батона натереть на терке. Остальную часть — подержать в кипящей воде, отжать и пропустить через мясорубку с луком, молоками или икрой, рыбьей печенью. Соединить все это со взбитыми сырыми яйцами, маслом, перемешать, сделать заготовки для клецек и сварить их в рыбном бульоне. Соком лимона, согласно традиционной еврейской кулинарии, приправляют тесто для клецек.

Щуку подают к столу горячей, с клецками в тарелку, и поливают отваром. Перец можно использовать двояко:

или размолоть и ввести в тесто для клецек, или приправить им (в горошинах) рыбу незадолго до окончания ее варки.

ЩУКА ОТВАРНАЯ В МАСЛЯНОМ СОУСЕ

800 г свежей щуки, 80—120 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки, 40 г свежей пряной зелени, 40 г корня петрушки или сельдерея, 40 г растительного масла, немного перца, соли.

Очистить, выпотрошить, хорошо помыть изнутри, снаружи щуку, отрезать у нее хвост, плавники, вырезать жабры и нарезать «кругляшами» на заданное число порций. Если точно следовать традиционной технологии, разделанную таким образом тушку надо «...сильно посолить и оставить в таком виде на ночь, чтобы куски не сморщились». А наутро — помыть рыбу еще раз. Очистить, помыть корень петрушки (сельдерея) и нарезать его кружочками средней толщины. Очистить и нарезать колечками такой же толщины лук. Положить их на дно кастрюли, на них — рыбу и налить холодной воды, чтобы она только прикрывала содержимое кастрюли. Довести до кипения на сильном огне, снять образовавшуюся пену и варить при слабом кипении под крышкой до готовности рыбы. Незадолго до окончания варки приправить содержимое кастрюли маслом, перцем горошинами и посолить. Развести в холодной кипяченой воде муку и, не отступая от традиционной технологии, развести рыбным соусом и осторожно влить сбоку, всыпать мелко нарезанную петрушку.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ ЗАЛИВНАЯ

1 кг карпа или трески, 50 г пшеничного хлеба, 150 г воды, 100 г репчатого лука, 100 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 2 г чеснока, 50 г лимона, 15 г зелени петрушки или сельдерея, 1,25 кг готового рыбного желе.

Готовую фаршированную рыбу охладить, нарезать на порции, уложить в салатник, или в формочки из фольги, или на противень, украсить морковью, зеленью, кусочками лимона, закрепить украшения желе и поставить для застывания в холодильник.

К фаршированной заливной рыбе можно подать овощной гарнир и соус из хрена.

ТУШЕНАЯ РЫБА

600 г карпа, 100 г репчатого лука, 160 г растительного масла, 120 г пшеничной муки, 80 г лимона, 40 г чеснока, 40 г корня петрушки, немного соли, 2—3 лавровых листа.

Нарезать поперек порциями подготовленную тушку. Очистить и нарезать колечками лук. Очистить, помыть и нарезать кружочками корень петрушки. Очистить и нарезать помельче чеснок. Обжарить в масле муку и развести ее кипяченой водой до густоты (консистенции) сметаны. Все это соединить во вместительной большой сковороде (сотейнике), положить сюда же рыбу и потушить ее под крышкой на плите до готовности.

К столу это блюдо принято подавать остывшим, с ломтиками лимона на тарелке.

КАРП ОТВАРНОЙ В МАСЛЕ

800 г карпа, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, немного лаврового листа, несколько горошин черного перца, соль.

Тушку карпа нарезать поперек кусочками и сварить до готовности на слабом огне, все время снимая пену шумовкой. Незадолго до окончания варки ввести в кастрюлю перец, лук колечками, лавровый лист и соль. К столу вареный карп подается горячим с расплавленным маслом в тарелке.

ПЕЧЕНый КАРП

1 карп среднего размера (2 1/4—2 3/4 кг, нарезанный), 1 маленькая луковица, 4 зубка чеснока, 1 столовая ложка соли, паприка, 2 чайные ложки маринада, приправы по вкусу.

За день до приготовления хорошо вымыть куски карпа. Когда они просохнут, положить на противень, посыпать луком и чесноком.

Смесью соли, лука, чеснока и приправ нужно покрыть рыбу со всех сторон. Луком и чесночной пудрой можно посыпать только сверху.

Поставить рыбу на ночь в холодильник.

Утром посыпать кусочки со всех сторон паприкой. Печь при 175°C примерно 2 часа.

ВАРЕНАЯ РЫБА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

1 1/3 кг рыбы (целой или нарезанной кусками), соль, перец, 2 большие луковицы (нарезанные дольками), 2 моркови (нарезанные кубиками), нарезанные корни петрушки, нарезанный сельдерей, 4 чашки воды, 30 г маргарина, 1 чашка отжатых помидоров, 2 хорошо взбитых яичных желтка, петрушка.

Внутри и снаружи посыпать рыбу солью и перцем. Дать постоять в холодильнике несколько часов или всю ночь.

Положить в кастрюлю лук, морковь, сельдерей и корни петрушки, залить водой. Довести до кипения и дать слабо кипеть несколько минут.

Добавить рыбу, маргарин, помидоры и, если нужно, горячей воды, чтобы рыба была целиком покрыта. Держать на медленном огне до готовности.

СОУС:

Вынуть рыбу и охладить бульон.

Добавить в него яичные желтки. Довести жидкость до кипения, но не кипятить.

Помешивать, не переставая, пока соус не станет однородным. Полить им рыбу. Украсить петрушкой.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ И ХРЕНОМ

500 г щуки, или карпа, или сазана, или трески, 200 г сметаны, 50 г тертого хрена, 8 г соли, 8 г сахарного песка.

Подготовленную рыбу промыть, натереть изнутри и снаружи солью, смазать частью сметаны, заправленной натертым хреном, солью и сахаром, и запечь в жарочном шкафу.

При подаче запеченную рыбу выложить на блюдо, полить оставшейся сметаной с хреном и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ

1 кг рыбного филе, 250 г халы трехдневной давности, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, соль, перец, 1 большая банка томатного соуса (500 г), 1/2 чайной ложки сахарного песка (по желанию).

НАЧИНКА:

Порезать халу и смочить водой, чтобы стала мягкой. Чуть отжать воду.

Порезать лук и обжарить в масле. Добавить к нему халу и продолжать жарить. Добавить яйцо, соль и перец.

Разделить начинку соответственно числу филе, положить каждую порцию на кусок филе. Свернуть филе и опустить концом вниз в смазанную маслом кастрюльку с длинной ручкой. Разогреть соус (сахар усилит запах и снимет горечь), вылить ложкой на рыбу. Печь при 175°C в течение часа.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ

500 г щуки (не морская) или карпа, 20 г репчатого лука, 20 петрушки или сельдерея, специи, 200 г томатного соуса, зелень.

Рыбу разделать, пластовать на филе с кожей без костей и нарезать порционными кусками, затем положить в посуду кожей вниз в один ряд, залить горячей водой или бульоном (на 1 кг рыбы 0,3 л жидкости), посолить, добавить нарезанные корни, лук репчатый, специи и припустить в посуде, плотно закрытой крышкой, при слабом кипении в течение 10—15 мин.

Бульон, полученный от припускания рыбы, использовать для приготовления соуса.

Отпустить рыбу по одному куску на порцию, сбоку положить гарнир — картофель отварной или картофельное пюре.

Рыбу полить соусом томатным или томатным с овощами так, чтобы он полностью покрыл ее поверхность. Готовое блюдо можно посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ ДЕЛЮКС

1 3/4 кг нарезанного сига, соль, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 3 зеленых перца, 3 большие луковицы, 1 зубок чеснока, масло, 1 банка томатного соуса (500 г).

Посолить рыбу, положить в форму для выпечки и оставить на некоторое время.

Нарубить или пропустить через мясорубку морковь, сельдерей, перец, лук и чеснок. Пожарить в масле в закрытой посуде 10 минут. Добавить томатный соус, хорошо перемешать и жарить еще 3 минуты.

Вынуть овощи из кастрюли и переложить на противень под рыбу и на нее. Печь 30 минут при 190°C.

ФИЛЕ ТРЕСКИ, ТУШЕННОЕ В МАСЛЕ С ЗЕЛЕНЬЮ И СПЕЦИЯМИ

500 г филе трески, 120 г растительного масла, 12 г зелени петрушки, 8 г зелени укропа, 3—4 горошка перца, 2—3 лавровых листа, 2 г чеснока, соль по вкусу.

Филе нарезать кусочками по 30—40 г, опустить в подготовленное ароматизированное масло, добавить перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности в течение 25—30 мин. В готовое блюдо ввести растертый с солью чеснок.

Подавать как второе горячее блюдо и как холодную закуску с температурой соответственно 65° и 14°С.

В качестве второго горячего блюда рыбу подать вместе с маслом, в котором она тушилась, а сбоку или отдельно — отварной картофель с кусочками сливочного масла.

В качестве холодной закуски рыбу подать с кружочками холодного картофеля.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПИКШИ С БЕЛЫМ СОУСОМ

1 1/3 кг пикши, 110 г маргарина, 4—5 столовых ложек муки, 1 банка грибного супа, 1 1/2 чашки немолочного крема, 5 яиц — раздельно белки и желтки.

Сварить пикшу на пару и измельчить ее.

Для белого соуса смешать маргарин, муку, суп и немолочный крем. Варить, постоянно помешивая, пока не загустеет.

Немного взбить желтки и добавить к ним рыбу.

Добавить белый соус и хорошо перемешать. Сильно взбить белки и добавить к рыбной смеси.

Печь один час в смазанной маслом непокрытой форме при 175°С.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ

500 г филе трески, 750 г картофеля, 2 яйца, 75 г репчатого лука, 15 сливочного масла, 250 г томатного соуса, 10 г зелени петрушки, соль, молотый перец.

Подготовленное рыбное филе и картофель пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко нарезанный репчатый лук, желтки яиц, соль, перец, все тщательно перемешать, выложить в смазанную жиром порционную сковороду или на противень и запечь в жарочном шкафу до готовности.

К запеканке следует отдельно подать кусочки масла.

ПУДИНГ ИЗ ТРЕСКИ

500 г трески, 25 г маргарина, 5 г соли, 45 г пшеничного хлеба, 1 яйцо.

Половину рыбного филе без кожи и костей вместе с замоченным хлебом пропустить через мясорубку с крупной решеткой, вторую половину рыбы сварить и охладить.

Подготовленную рыбу соединить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш положить желтки, сливочное масло, соль, все тщательно перемешать и осторожно ввести взбитые в пену белки. Затем массу быстро разложить в смазанные формы и сварить на пару.

Подать рыбный пудинг, полив его растопленным маслом или соусом, на гарнир — картофельное пюре, тушеный картофель.

Пудинг можно подать и с соусом — молочным, польским или голландским.

ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ

450 г рыбы свежей или размороженной, 75 г пшеничного батона, 60 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г растительного масла, немного соли и перца.

Разделать подготовленную тушку на филе, удалить ребрышки, позвоночник. Подержать в воде вчерашний батон (желательно без корки) и отжать лишнюю воду. Очистить лук и разрезать каждую луковицу на 4 части. Смолоть перец. Пропустить нарезанную кусочками рыбу, батон, лук через мясорубку, поперчить, посолить фарш, добавить к нему взбитое сырое яйцо и все это перемешать в однородную массу. Сделать из нее небольшие (шариками) заготовки и обжарить их с обеих сторон до готовности в сковороде с маслом.

ШАРИКИ ИЗ ПЕЧЕНОЙ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ

3—3 1/4 кг молотой рыбы, 4 яйца, 3 столовые ложки соли, 1 пакетик заменителя сахара или 2 чайные ложки сахарного песка, 1 чашка овсяной муки, чесночный порошок, 450 г томатного соуса, 1/2 чашки сухого вишневого вина.

Смешать первые шесть ингредиентов. Смазать маслом форму.

Слепить из рыбы шарики и положить на противень, в форму.

Залить рыбу томатным соусом, а сверху вишневым.

Печь в форме 28x36 см при 205°C один час.

ПУДИНГ ПО-ЕВРЕЙСКИ

800 г рыбы, 1/2 французского хлеба, 200 г масла, 2 яйца, 1/2 мускатного ореха, 200 г миндаля, 2 столовые ложки сухарей, 1 рюмка вина.

Щуку, судака или белугу отварить, нарезать на куски, остудить и выбрать кости, 1/2 хлеба без корок намочить в воде или рыбном бульоне и растереть добела с 100 г масла и с жареной рыбой, которую предварительно пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, мускатный орех и шинкованный сладкий миндаль. Кастрюлю хорошо сма-

зять маслом, обсыпать сухарями, сложить в нее пудинг, запечь и подать с соусом из сардинок. К пудингу можно прибавить 1 рюмку вина.

БИГОС РЫБНЫЙ

400 г кислой капусты, 100 г сухих грибов, 100 г масла, щепотку перца, 400 г малосольной рыбы без костей, 2 луковицы.

Сухие грибы обварить кипятком и дать им постоять, пока кипяток остынет и грибы станут мягкими, после чего грибы мелко нарубить, положить в кастрюлю, куда положить и капусту с перцем, и рубленый лук, грибной отвар, масло и уварить капусту до мягкости, после этого положить рыбу, нарезанную кусочками, и томить под крышкой до мягкости; по желанию можно подправить мукой и дать раз вскипеть.

ТУНЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, ПРОТЕРТЫЙ С ОВОЩАМИ

200 г тунца, 2 чашки майонеза, сок 1 лимона, 1 зубок нарубленного чеснока, 1 маленькая нарубленная луковица, соль и перец (по вкусу).

Все измельчить и смешать, чтобы масса стала однородной и мягкой. До подачи на стол держать в холодильнике.

ТУНЕЦ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

1/2 маленького кочана салата-латука, 2 помидора, 1 огурец, 1—2 острых перца (можно маринованный огурец), 2 луковицы, 5 редисок, 2 банки тунца, 4—6 столовых ложек майонеза, 1 чайная ложка соли, щепотка перца, щепотка чесночного порошка, 2 столовые ложки лимонного сока.

Взять большую миску или кастрюлю. Нарезать все овощи, как для обычного салата.

Добавить 2 банки тунца, хорошо размять. Все перемешать. Майонез и приправы положить перед тем, как подавать.

ПЫШНЫЕ ТУНЦОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

1 луковица (нарезанная и обжаренная в растительном масле), 200 г тунца, 1 картофелина (сваренная и размятая), 1 взбитое яйцо, щепотка соли, щепотка перца (по желанию), масло.

Пожарить лук в масле на сковороде.

Добавить картофель, тунца, яйцо и приправы. Сделать 3 лепешки.

Пожарить их с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета или печь 20 минут на противне, смазанном маслом, при 190°C.

ПИКАНТНАЯ КАМБАЛА

1 кг филе камбалы или палтуса, 2 1/2 чашки муки, 1/2 чашки соли, 1 чашка пива, 4 яичных белка (взбитых до густой плотной пены), растительное масло (для жарки).

Смешать муку и соль. Добавить пиво и хорошо перемешать.

Взбить яичные белки и влить туда же. Дать постоять смеси 6 часов.

Окунуть филе в смесь. Погрузить куски целиком в масло, разогретое до 190°C минут на 12. Отжать масло. Подавать с салатом.

КАМБАЛА В МОЛОТОЙ МАЦЕ

4 куса филе камбалы среднего размера, 1 чашка молотой мацы, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка измельченного лука, 1 яйцо, растительное масло (для жарки).

Молотую мацу смешать с солью и луком. Взбить яйцо. Обмакнуть кусочки камбалы в яйцо с обеих сторон, а потом — в молотую мацу с приправами.

Жарить в масле с обеих сторон на среднем огне, пока не зарумянится. Промокнуть куски бумажными салфетками и подавать горячими.

КАМБАЛА С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛОСОСЯ

1/2 кг мороженого филе камбалы, 200 г консервированного лосося, 1 яйцо, 1/4 чашки молотой мацы, 2 чайные ложки кетчупа, 1 нарезанная луковица, маргарин, 120 г томатного соуса.

Разморозить камбалу. Смешать лосось с яйцом, молотой мацой и кетчупом.

Заполнить каждое филе лососевой смесью, свернуть и укрепит зубочистками.

Покрыть дно формы для выпечки ломтиками лука, сверху положить свернутые филе. Смазать филе маргарином. Залить томатным соусом.

Печь при 175°C полчаса.

КРАСНАЯ КАМБАЛА НА ПАРУ С ОВОЩАМИ

Масло для жарки, 1 луковица, 1 сельдерей, 1/2 кг филе камбалы, соль, перец, 120 г томатного соуса, 1 упаковка гороха и моркови.

Тонко нарезать лук и сельдерей.

Разогреть масло в глубокой кастрюле. Обжарить до золотисто-коричневого цвета лук и сельдерей на среднем огне (около 10 минут).

Тем временем посыпать филе камбалы солью и перцем. Положить камбалу на обжаренные овощи, сверху полить томатным соусом. Держать на слабом огне 1/2 часа.

Добавить горох и морковь. Варить еще 10 минут.

Подавать с рисом, сваренным на пару и смешанным с маргарином.

ЛОСОСЕВЫЙ ХЛЕБ

1/2 кг консервированного лосося, соль, перец, 3 взбитых яйца, 1/3 чашки молотой мацы или хлебных крошек, 1/2 бруска расплавленного маргарина, 120 г сметаны.

Удалить из лосося кости и размять. Добавить соль, перец, яйца, хлебные крошки и сметану. Хорошо перемешать.

Распустить маргарин в маленькой форме для выпечки хлеба и добавить немного рыбного соуса.

Уложить лосось в форму и печь при 175°C минут 45.

КРОКЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ

1 банка лосося, 1 натертая луковица, 3 взбитых яйца, 2 столовые ложки молотой мацы, растительное масло (для обжаривания).

Смешать лосось с луком и яйцом. Сделать лепешки.

Обвалять их в молотой маце и жарить в масле, пока не зарумянятся.

ЖЕЛТАЯ И БЕЛАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ

1 1/2—2 кг желтой трески и филе сига, 250 г карпа, 2 яйца, 1 большая луковица, 2 моркови, соль, перец и сахар (на любителя), основной рыбный соус.

Посолить филе рыбы и поставить на ночь в холодильник.

Утром провернуть рыбу через мясорубку. Измельчить и перемешать морковь с луком и яйцами.

Морковь придаст гефилте фиш сладковатый привкус.

Смешать все ингредиенты. Варить примерно 2 часа.

ДЛИННАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ

1 3/4 кг сига и трески, 1 луковица, 3/4 чашки молотой мацы, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 картофелина (почищенная и нарезанная), основной рыбный соус.

Рецепт называется так, потому что гефилте фиш придают форму батонов.

Дно кастрюли покрыть овощами, как для приготовления основного рыбного соуса, и картофелем. Добавить приправы.

Рыбный фарш хорошо перемешать и сделать из него батоны. Осторожно уложить их на овощи. Потихоньку налить воду, чтобы она закрыла рыбу. Довести до кипения и варить на среднем огне в течение часа.

Эта смесь годится и для стандартной гефилте фиш в форме шариков. Довести до кипения соус, опустить в него рыбные шарики.

ХАЙМИШЕ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ

1 1/2 кг рыбы (500 г трески, 700 г сига и 250 г карпа), 2—3 луковицы среднего размера, 2—3 яйца (раздельно белки и желтки), 1/4 чашки молотой мацы, 1—2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 1/4 чашки холодной воды, основной рыбный соус.

Измельченную в миксере рыбу и лук поместить в деревянную чашу и разминать, пока смесь не станет мягкой.

Добавить яичные желтки, молотую мацу, холодную воду, соль и перец.

Взбить яичные белки, добавить к рыбной смеси. Дальше сформовать, как описано выше.

Варить в кастрюле без крышки на слабом огне полтора часа. Количество жидкости должно уменьшиться наполовину.

Посолить и поперчить. Прежде чем вынуть рыбу из кастрюли, следует ее охладить.

ПЕЧЕНый СИГ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1 3/4 кг сига (промытого и нарезанного ломтиками), 1 чашка муки, соль, перец, 1 чашка нарезанного зеленого перца, 1 чашка моркови, 1 большая луковица, масло, укроп, петрушка, 1 чашка кетчупа, 1/4 чашки лимонного сока, 2 чашки воды.

Обвалить кусочки рыбы в муке с солью и перцем, положить в форму.

Порезать все овощи. Обжарить в масле лук и положить его вместе с маслом на поверхность рыбы. Вокруг рыбы красиво разложить перец, морковь, укроп, петрушку. Все залить кетчупом, затем добавить воды и лимонного сока.

Поставить в печь при 205°C. Когда вода вскипит, уменьшить температуру до 175°C и печь 45 минут или до готовности.

МАРИНОВАННАЯ РЫБА

1 1/3 кг сига (лосося) кусочками в 5 см, 1 чайная ложка соли, 3 чашки воды, 2 нарезанные луковицы среднего размера, 1/2 чашки уксуса, 1/4 чашки сахарного песка, 1 столовая ложка специй для маринада.

Опустить рыбу в 4-литровую кастрюлю. Добавить соль, воду и одну луковицу.

Довести до кипения, держать на малом огне 15 минут.

Отделить рыбку голову и аккуратно выложить рыбу в другую миску.

Взять 2 1/2 чашки рыбного бульона, добавить уксус, сахар, специи для маринада.

Довести до кипения, варить 5 минут.

Вылить на рыбу. Охладить блюдо в течение 24 часов перед подачей.

Может храниться неделю.

ПОПУЛЯРНАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ

2 1/2 кг филе сига, 8—10 луковиц среднего размера, 2 твердых сельдерея, 1/2 чашки молотой мацы или 2 ломтика черствой халы, 3—5 чайных ложек сахара, 5 чайных ложек соли, 1 чайная ложка перца (без верха), 3—5 взбитых яиц. Основной рыбный соус.

Пропустить через мясорубку филе рыбы вместе с луком или сельдереем, взять только внутреннюю твердую часть стеблей сельдерея.

Добавить приправу и молотую мацу (если вы берете черствую халу, то удалите корку, положите халу в воду, потом воду отожмите). Все смешать.

Добавить яйца и опять перемешать. Остальное, как описано выше.

Сельдерей можно заменить двумя морковками.

ВАРЕНАЯ РЫБА СОТЕ

2 1/3 кг сига (нарезанного ломтиками), соль, перец, 3 большие луковицы (нарезанные кубиками), 1/4 чашки масла, 2 чашки кетчупа, вода, укроп, 1 пастернак, 1 нарезанный лимон.

Посыпьте рыбу солью и перцем.

Обжарьте лук в масле до золотисто-коричневого цвета.

Уложите кусочки рыбы в форму, залейте кетчупом и достаточным количеством воды — чтобы покрыть рыбу.

Для запаха добавить свежий укроп, пастернак и несколько лимонных долек.

Кипятить на слабом огне до готовности.

КИСЛО-СЛАДКАЯ РЫБА

2 1/3 кг нарезанного сига, щуки или лосося, соль, специи для маринада, 2 большие нарезанных луковицы, 2—3 мор-

кови, целиком или нарезанных, 1 стебель сельдерея (по желанию), 4—5 горошин черного перца, 1/4 чашки уксуса, 5—6 лавровых листьев.

Почистить, помыть, поскоблить и посушить рыбу. Надо иметь в виду, что лосось очень хрупок и его легко повредить.

Каждый ломтик рыбы посыпать с обеих сторон небольшим количеством соли и специй для маринада (лавровые листья отложить). На ночь оставить рыбу в холодильнике, а утром смыть соль и специи.

На дно большой кастрюли положить нарезанный лук, морковь, сельдерей, соль и сахар. Долить воды, чтобы покрыть рыбу. Бросить в воду перец. Далее положить в кастрюлю рыбу, но не плотно. Варить на маленьком огне примерно полчаса. Добавить уксус и варить еще 15 минут. Теперь положить в кастрюлю 5—6 лавровых листьев. Когда рыба остынет, вынуть их.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ

Рецепт 1

200 г соленой сельди, 60 г белого хлеба (без корки), 40 г растительного масла, 2 яйца, 20 г яблок, 80 г репчатого лука, 20 г сахарного песка, 40 г 9%-ного уксуса, 20 г зеленого лука, 4 г горчичного порошка, черный молотый перец.

Вымоченное предварительно в кипяченой воде или чае с молоком филе соленой сельди без костей пропустить через мясорубку вместе с белой черствой булкой, рубленным белком яйца, репчатым луком и яблоками (антоновка). К этой массе добавить растительное масло, уксус, растертый с желтками яйца сахар, черный молотый перец, горчичный порошок и тщательно вымесить. Выложить в селедочницу, разровнять и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Рецепт 2

500 г филе малосоленой сельди, 400—500 г пшеничного батона или хлеба без корки, 120—160 г репчатого лука; 400 г цельного молока или 10%-ных сливок, 60—80 г растительного и 40—60 г сливочного масла, 4 куриных яйца, 20—30 г сметаны, 20—40 г сухарной крошки, немного размельченного мускатного ореха, молотого черного перца.

Филе с удаленными косточками и батон (черствый — предпочтительней), выдержанный в молоке или сливках, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Очищенный и нарезанный тонкими полуколечками лук подрумянить, помешивая, в жиру на огне средней силы. Протереть желток двух яиц, а белок — взбить в пену. Соединить все это во вместительной посуде, поперчить, приправить мускатным орехом и аккуратно перемешать.

Разогреть оставленный жир в сковороде, посыпать ее дно сухарной крошкой и выложить сюда же ровным слоем только что приготовленную массу. Смазать ее равномерно сметаной, посыпать оставленной сухарной крошкой и подержать в духовке, нагретой до 160—180°C, около получаса. Подать к столу горячим, полив в тарелке расплавленным сливочным маслом, или же для этой цели взять побольше сметаны 30%-ной жирности.

Рецепт 3

500 г сельди, 10—15 г репчатого лука, 10—15 г яблок, 5—10 г пшеничного батона без корки, 10 г сливочного масла, по 5 г сахарного песка, 3%-ного уксуса, 10 г зеленого лука, лимонной кислоты на кончике ножа, 1—2 горошины черного перца.

Выпотрошить сельдь, отрезать голову, хвост, плавники, хорошо вымыть тушку изнутри, снаружи и, в зависимости от степени ее солености, подержать от 2 до 4 часов в молоке или спитом чае. Разделать тушку на филе, удалить из обеих половинок косточки, а саму мякоть или мелко нарубить в деревянной чашке, или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Помыть, очистить от кожуры

яблоко, подержать в кипяченой воде, отжать батон, очистить луковицу. Нарезать или нарубить помельче яблоко, лук, соединить их в миске с размоченным батонem, перемешать и тоже пропустить через мясорубку с частой решеткой. Добавить к этому фаршу масло, молотый перец, лимонную кислоту и хорошо перемешать. Соединить селедочный фарш и получившейся массой из яблока, репчатого лука, батона, масла, специй, перемешать хорошо и красиво («рыбкой») выложить форшмак в селедочницу. Аккуратно отрезанную голову и хвост не выбрасывайте. Они пригодятся, чтобы придать закуске в селедочнице форму исходного продукта. Приправить форшмак можно уксусом, а украсить — зеленым луком, укропом, зеленью петрушки.

ИМИТАЦИЯ РУБЛЕННОЙ ПЕЧЕНКИ

1 банка селедки в томате, 2 столовые ложки майонеза, 4 сваренных вкрутую яйца.

Отжать жидкость, снять с селедки кожу, удалить кости. Нарубить яйца и селедку, смешать с майонезом, пока по консистенции смесь не станет похожей на рубленую печенку.

СЕЛЬДЬ МАРИНОВАННАЯ

500 г сельди, 200 г репчатого лука, 20 г чеснока, 3—4 горошины черного перца, 4 лавровых листа, 50 г сахарного песка, 5 гвоздичек.

Выпотрошить, промыть изнутри и снаружи сельдь, отрезать у нее голову, хвост, плавники, снять аккуратно кожу и нарезать тушку поперек небольшими порциями. Положить на 6—8 часов (в зависимости от солености) в эмалированную кастрюлю с холодной кипяченой водой. Очистить и нарезать колечками луковицу. Залить лук в кастрюле кипятком, ввести сюда же лавровый лист, перец,

гвоздику, очищенный и нарезанный чеснок, сахар, довести до кипения, поварить не более 10 минут на слабом огне и дать остыть под крышкой. Промыть затем вымоченную сельдь кипяченой водой, выложить в стеклянную или фаянсовую (фарфоровую) чашку, посыпать тонкими полукольцами оставленного для этого лука и залить остывшим маринадом. Примерно через сутки пикантная закуска будет готова. При желании эту еду можно приготовить более острой — добавить к остывшему маринаду лимонную кислоту на кончике ножа. Сколько брать воды для кипячения лука, специй и сахара, решайте сами. Маринада должно получиться столько, чтобы он лишь прикрывал сельдь.

СЕЛЬДЬ ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ

500 г сельди, 200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 г пшеничной муки, 150 г сметаны.

Сельдь разделить на филе, обвалять каждую из половинок в муке и обжарить с обеих сторон в масле. Часть масла и муки оставить, чтобы приготовить соус. А делается он так. Очистить и нарезать мелко лук. Соединить его в кастрюле или в сотейнике со сметаной, мукой, довести эту смесь, все время помешивая, до кипения на огне средней силы, дать повариться не более 5 минут на слабом огне. К столу жареную сельдь подают горячей, политой горячим соусом.

Жареная соленая сельдь не в каждой поваренной книге встречается. И, надо полагать, речь здесь идет о сельди не слишком соленой. В противном случае конечно же ее целесообразней перед обжариванием подержать в кипяченой воде или лучше — в слабозаваренном чае или в молоке.





СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Соусы составляют одну из главных приправ ко всем сортам мяса и зелени. Приготовление соусов в поваренном искусстве составляет дело первостепенной важности, потому что хорошо приготовленный соус исправляет даже и плохую провизию; наоборот, дурно приготовленный соус окончательно может испортить и самую хорошую провизию.

Названий соусов очень много, всякий повар дает свое название, а потому ни одна поваренная книга не может назвать все соусы, между тем как на деле оказывается, что соусов только два — это соус белый и соус красный, которые составляют основу всех прочих соусов и при посредстве которых производят с разными вариациями все прочие соусы точно так же, как из одного бульона готовят всевозможные бульоны, супы, щи, борщи и пр.

Соусы добавляют в салаты, ими заправляют различные блюда. Соусы можно перемешивать с употребляемым блюдом или класть ложкой сверху (если в рецепте не указан иной способ). Во всякий соус следует класть соль по вкусу.

СОУС-ТОМАТ

Пюре из томатов по желанию смешивают с соусами красным или белым основными, по желанию приправляют сахаром или лимонным соком.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ КРАСНЫЙ

К основному красному или белому соусу прибавить уксус по вкусу или лимонной кислоты; если надо, то подцветить пережженным сахаром и прибавить немного бульону, положить понемногу мелкого перебранного изюма и простого чернослива, поварить, пока чернослив и изюм будут достаточно мягки. Сюда же хорошо прибавить порошок сухих грибов или тех же грибов, предварительно отдельно разваренных в небольшом количестве мясного бульона, причем грибы тонко нашинковать и вместе с оставшимся наваром поместить в соус.

Соус этот идет ко множеству мясных блюд, как жареных, так и разварных, а также к котлетам, телячьим ножкам, головке, языку и пр.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ ИЗ ЛУКА

К основному красному или белому соусу прибавить желаемое количество рубленого лука, но по возможности побольше, разбавить бульоном, кипятить, пока лук достаточно упрет, и прибавляют по вкусу уксусу или лимонной кислоты, сахару, соли. Можно приправить мукой.

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС К ФРИКАДЕЛЬКАМ

1/2 кг молотой мясной смеси (по рецепту: мясная смесь № 3), 1/2 чашки воды, 1 банка томатного соуса (120 г), 2 1/2 чайные ложки лимонного сока, 2 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка соли, черный перец.

Смешать ингредиенты и довести до кипения. Когда соус закипит, начинайте лепить шарики и опускайте по одному в соус. Варить примерно 25 минут.

Подавать с рисом или спагетти.

МЯСНОЙ И КУРИНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

2 столовые ложки растительного масла, 1 маленькая луковица (нарезанная кубиками), 1 зеленый перец (нарезанный кубиками), 1 чайная ложка соли, 1 банка томатного соуса (120 г), 120 г воды.

Разогреть масло в кастрюльке с длинной ручкой.

Положить нарезанный лук и обжарить на слабом огне до золотисто-коричневого цвета.

Добавить нарезанный перец и жарить в масле еще минуту.

Положить остальные ингредиенты, перемешать и кипятить на медленном огне некоторое время.

ОСНОВНОЙ РЫБНЫЙ СОУС

Кости и головы рыб (хорошо промытые), 2 нарезанные луковицы, 3 моркови (целые или нарезанные), 1 картофелина, (очищенная и нарезанная), 1—3 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 1—3 чайные ложки сахара (по желанию), 2 щепотки паприки (на любителя), вода.

Положить все в большую кастрюлю и налить воды на треть или на половину объема, чтобы закрыть положенное в кастрюлю.

Довести рыбный соус до кипения.

СМЕТАННЫЙ СОУС

200 г сметаны, 60 г морковного или картофельного отвара, 40 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, немного соли.

Обжарить муку в масле, развести ее затем овощным отваром, сметаной, довести до кипения, посолить, поварить на слабом огне не более 5 минут и, когда соус наполовину остынет, процедить его через ситечко.

Этот соус несколько жирней, калорийней молочного соуса, однако тоже из диетических приправ к овощной еде. Особенно хороши со сметанным соусом картофельные котлеты, запеканка из моркови, капусты.

Это лишь два из многих так называемых белых соусов, издревле используемых в международной кулинарии. Всего же соусов в поваренных книгах насчитывается более трех тысяч. И в меню еврейской кухни их, разумеется, не десять, а во много раз больше.

МОЛОЧНЫЙ СОУС

200 г молока, 40 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, немного соли.

Обжарить, все время помешивая, муку в сковороде с маслом и развести горячим кипяченым молоком. Здесь важно вливать молоко тонкой струйкой, не переставая помешивать образующуюся смесь. Когда солить этот соус, решайте сами.

МАЙОНЕЗ

1 яичный желток (сырой), 1 яичный желток (сваренный вкрутую), 1/2 чашки растительного масла, 2 чайные ложки уксуса или лимонного сока, соль.

Смешать два желтка, чтобы получилась однородная мягкая масса.

Добавить масло и уксус, приправы по вкусу.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ С ПРИПРАВАМИ

1 яйцо, 1 чашка растительного масла, 3 чайные ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки сахарного песка, 1/4 чайной ложки лукового порошка, 1/8 чайной ложки чесночного порошка.

Взбить яйцо в миксере. Медленно подлить к яйцу масло, продолжая перемешивать.

Добавить все приправы.

Смесь должна загустеть. Когда будет готово, вынуть и поставить в холодильник.

ПРОСТОЙ МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС

1 чашка майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки чесночного порошка, 1/2 чайной ложки перца.

Смешать масло и майонез до однородного состояния. Добавить лимонный сок и приправы. Снова перемешать.

Этот соус хорош к овощам, салагу из шинкованной капусты или картофельному салату.

ПРИПРАВА С МАЙОНЕЗОМ

1 1/2 столовые ложки лимонного сока, 1/4 чашки майонеза, 1/4 чайной ложки сахарного песка, щепотка порошка чилийского перца (по желанию).

Добавьте к майонезу лимонный сок, чтобы майонез стал жидким. Положите сахар (и чилийский перец), перемешайте, чтобы смесь была однородной.

СОУС ИЗ ТОМАТОВ С ОРЕХАМИ

200 г свежих томатов, 50 г грецких орехов, 25 г чеснока, 25 г зелени петрушки, немного соли и перца.

Очистить и растолочь орехи. Томаты помыть, очистить от кожицы и размять. Перец размолоть. Чеснок натереть, помыть и мелко нарезать зелень петрушки. Соединить все это в кастрюле (в миске), перемешать, посолить — и по-

лучится весьма своеобразная приправа к мясным, рыбным и некоторым овощным блюдам.

Как говорится, мал золотник, да дорог. Многие блюда с такой приправой станут не только вкусней, но и существенно обогатятся калием, железом, провитамином А, ненасыщенными жирными кислотами и другими полезнейшими нутриентами орехов.

Чтобы легче было снять с томатов кожицу, каждый из них надо с полминуты подержать в крутом кипятке. При отсутствии свежих томатов их можно заменить томатом-пюре или томатом-пастой. Только чтобы они не были пересолены.

СОУС БАРБЕКЬЮ

2 столовые ложки растительного масла, 1/3 чашки рубленого лука, 1/2 чашки рубленого сельдерея, 1/3 чашки рубленого зеленого перца, 1 зубок чеснока, 1 банка томатного соуса (230 г), 1/2 чашки воды, 1/2 чашки изюма, 1/4 чайной ложки соли.

Обжарить в масле лук, петрушку, зеленый перец и чеснок.

Добавить остальные ингредиенты и поставить медленно кипеть 15—20 минут.

Подавать горячим как соус для рубленого мяса или нежирных ребер.

ОСНОВНОЙ БЕЛЫЙ СОУС

1 столовая ложка маргарина, соль, 1 столовая ложка муки, 1 чашка воды, сметана или суповой бульон.

Растопить маргарин. Подмешать к нему муку и соль. Добавить жидкость, чтобы достичь нужной консистенции.

По желанию можно добавить грибы, травы, жареный лук. Получится 1 чашка.

Положить сверху на омлет или на овощи.

ДОМАШНИЙ ХРЕН

500 г корней хрена, 250 г сырой свеклы, 1 чайная ложка сока, 1 чайная ложка сахарного песка, 1/4 чашки уксуса или лимонного сока.

Очистить и натереть хрен и свеклу. Добавить приправы и хорошо перемешать. Поставить в холодильник в закрытой стеклянной банке.

ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА

1 чашка майонеза, 1/4—1/2 чашки готового хрена.

Смешать ингредиенты. Прежде чем подавать, поставить в холодильник.

СОУС ИЗ ХРЕНА

Рецепт 1

400 г корня хрена, 160 г 25%-ной сметаны, 100 г 3%-ного уксуса, 20 г сахарного песка или сахарной пудры, 3—4 горошины черного или душистого перца, 80 г лимона, немного соли.

Помыть, поскоблить корень, вырезать (если они есть) темные участки и натереть его на мелкой терке. Соединить в неметаллической посуде натертый хрен со сметаной, молотым перцем, сахаром, солью, перемешать, приправить свежавыжатым лимонным соком — и готов отменный соус, который особенно хорош к мясным, рыбным блюдам, горячим и остывшим.

Натертый хрен можно разбавлять свежеприготовленным свекольным соком.

Рецепт 2

80 г корня хрена, по 40 г пшеничного батона, лимона, 12—20 г сахара, немного соли.

Помыть, поскоблить корень хрена, натереть его на средней терке, залить горячей кипяченой водой в эмалированной кастрюле. Положить туда же мякиш батона, сахар, соль, довести до кипения на сильном огне и поварить при слабом кипении не более 5 минут. Обязательно под крышкой. Когда соус остынет, добавить к нему сок лимона.

Специфические вкус и запах доброкачественного хрена, его способность стимулировать аппетит известны давно. Но даже кратковременное кипячение неблагоприятно сказывается на его свойствах. Поэтому можно сделать так. Хорошо отмытый корень хрена натереть на мелкой терке, переложить в неметаллическую посуду, залить 3%-ным столовым уксусом, чтобы он только покрывал хрен. Добавить сахарного песка, совсем немного поваренной соли — и приправа готова к использованию. Только хранить ее долго, в отличие от прокипяченного хрена, нельзя.

СОУС ИЗ ХРЕНА СО СВЕКЛОЙ И ОРЕХАМИ

40 г корня хрена, 40 г ядрышек грецкого ореха, 60 г столовой свеклы, 20 г натурального меда, немного корицы, соли.

Натереть на мелкой терке корень хрена. Растолочь в ступке орехи и развести теплой кипяченой водой до консистенции густых сливок. Помыть, очистить, еще раз помыть, разрезать пополам и натереть на средней терке свеклу. Соединить хрен, ореховые «сливки», измельченную корицу, свеклу, мед в неметаллической посуде, перемешать, приправить соком лимона — и очередной соус из хрена — вкусный, красивый, полезный — готов.

СОУС ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКАМИ

80 г корня хрена, 80 г яблок, 20 г лимона, 20 г сахарного песка, немного соли.

Помыть, поскоблить хрен, вырезать недоброкачественные участки. Помыть, очистить яблоко и вырезать из него семенную коробочку. Натереть корень и яблоко на мелкой терке, добавить немного теплой кипяченой воды, сахар, перемешать, приправить лимонным соком — и можно подавать соус, например, к тушеному мясу, вареной рыбе.

В некоторых поваренных книгах есть другая технология приготовления этого соуса. Натертые яблоки с водой и сахаром доводятся до кипения, после чего их припускают 5—10 минут на слабом огне под крышкой. А когда содержимое кастрюли остынет, к нему добавляют натертый хрен и сок лимона.

СОУС ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА С ОРЕХАМИ

200 г свежего или консервированного яблочного сока, 60 г грецких орехов, 40 г лимона.

Орехи растолочь и смешать в неметаллической посуде с яблочным и свежавыжатым лимонным соком.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, МЕДА И ЛИМОННОГО СОКА

По 60 г растительного масла, лимона, 20 натурального меда, 20 г зелени петрушки, немного соли.

Мелко нарезать пряную зелень, соединить с маслом, медом, перемешать все и приправить свежееотжатым соком лимона.

ЛИМОННЫЙ СОУС

80—120 г мясного бульона, 60 г лимона, 40 г пшеничного батона, 12—20 г сахарного песка.

Довести до кипения в бульоне нарезанный кружочками лимон, сахар, батон без корки, поварить немного на

слабом огне под крышкой — и весьма своеобразный соус по-еврейски можно подавать к столу.

Если решили сделать именно лимонный соус с бульоном, возьмите не мясной, а мясо-костный или даже костный отвар, подогрейте его с сахаром и приправьте, когда он остынет, лимонным соком.

ПРИПРАВА ИЗ ЛИМОНА С ТРАВАМИ

2/3 чашки салатного масла, 1/3 чашки свежавыжатого лимонного сока, 2 чайные ложки свеженатертой лимонной цедры, 2 чайные ложки петрушки, 2 чайные ложки базилика, 1/2 чайной ложки паприки, 1/4 чайной ложки перца.

Смешать ингредиенты в плотно закрытом сосуде. Потрясти, потом поставить в холодильник.

СОУС ИЗ АВОКАДО

2 спелых авокадо (очищенных и размятых), 1 маленькая луковица (нарезанная кубиками), 1 столовая ложка лимонного сока, 1 помидор (очищенный и нарезанный), соль и перец по вкусу.

Очистить и размять авокадо. Смешать все ингредиенты. Охладить в течение часа.

В этот соус хорошо окунуть кусочки хлеба, можно его есть и как пюре, можно подавать со свежими овощами.

Чтобы авокадо не стал коричневым в холодильнике, оставьте в нем косточки и выньте из холодильника прямо перед тем, как подавать.

ГОРЯЧИЙ КЛЮКВЕННО-ИЗЮМНЫЙ СОУС

350 г клюквы, 1 чашка темного изюма без косточек, 1 чашка воды, 1 банка вишневого варенья (350 г), 1/4 чаш-

ки сахарного песка, 1 столовая ложка натертой апельсиновой цедры, 1/2 чайной ложки соли.

В смеситель положить клюкву, изюм, налить воду. Смешать сначала одну половину, затем другую, потом переложить смесь в 4-литровую кастрюлю для соуса. Добавить остальные ингредиенты.

Довести смесь до кипения на сильном огне, уменьшить жар — пусть прокипит на слабом огне 5 минут, при частом помешивании.

Подавать соус горячим или накрыть и поставить в холодильник. Соус будет храниться в течение недели. Перед подачей к столу разогреть.

КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

500 г свежей клюквы, 1 1/3 кг яблок, 3/4 чашки сахарного песка, 1/2 чашки воды.

Перебрать и сполоснуть клюкву. Очистить и нарезать яблоки. Добавить сахар, воду и варить на слабом огне, пока клюква не начнет лопаться (30—45 минут).

Охладить и профильтровать. Используется соус как приправа или десерт.

КЛЮКВЕННО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ПОДЛИВА

1 банка концентрата апельсинового сока (170 г), 170 г воды, 230 г клюквенного соуса.

Хорошо перемешать ингредиенты. Поместить их на дно глубокого противня, сверху положить курицу и печь, как в рецептах приготовления курицы.

Через каждые 20 минут поворачивать курицу или поливать ее подливой. Идеально для любой птицы.

МАЛИНОВЫЙ СОУС

400 г свежей малины и 1,4 л 5%-ного уксуса.

Перебрать, поддержать недолго малину в холодной кипяченой воде, откинуть на дуршлаг, аккуратно переложить ее в бутылки емкостью 0,5 или 0,75 литра. Влить туда же уксус, неплотно прикрыть бутылку и поддержать ее на подоконнике. Когда уксус приобретет окраску малины, процедить его в чистые бутылки и укупорить на этот раз поплотней. Если все было сделано правильно, жидкость, процеженная в другие бутылки, станет обладать запахом малины.

Так что следует говорить об уксусе, обогащенном малиной. И можно обойтись здесь 3%-ным раствором уксусной кислоты. Менее пикантной оригинальная приправа от этого не станет.

Малиновый уксус обладает небольшим потогонным действием.





САЛАТЫ

Не следует готовить впрок салаты и винегреты. Заправлять их следует маслом, сметаной, майонезом только перед подачей на стол.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГУСИНЫМ ИЛИ КУРИНЫМ ЖИРОМ

80—120 редьки, 40—60 г репчатого лука, 20 г топленого гусиного или куриного жира, 20 г зелени петрушки или 40 г зеленого лука, немного соли.

Помыть, очистить, еще раз помыть редьку и разрезать ее вдоль пополам. Если редька излишне горчит, подержать ее час в холодной воде или, разрезав на 4 части, окатить в дуршлаге кипятком. Очистить и нарезать тонкими полукольцами лук. Натереть редьку на средней терке, а лук, все время перемешивая, обжарить в жиру на несильном огне. Соединить их в миске, посолить, перемешать и подать закуску к столу, посыпав каждую порцию нарезанной мелко зеленью. Можно положить несколько гусиных, куриных шкварок.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ГУСИНЫМ ЖИРОМ

1—1,2 кг свежих огурцов, 8—12 яиц, 200 г зеленого лука, 200—240 г топленого гусиного жира, немного соли.

Помыть, очистить огурцы (небольшие — предпочтительней) и нарезать их кружочками. Перебрать, помыть, обсушить и мелко нарезать лук. Сварить вкрутую яйца и нарезать их поперек ломтиками. Положить равномерно огурцы в большую тарелку или в салатницу, слегка их посолить, покрыть ломтиками яиц, расплавленным жиром и посыпать луком.

Получится по-своему вкусная, умеренно сытная, минерализованная и витаминизированная закуска.

Замените в предыдущей и настоящей закусках топленый жир растительным маслом, и способность их возбуждать желудочные железы возрастет и повысится диетичность этих простых, доступных витаминных салатов.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

3—4 огурца, 1 столовая ложка соли, 1 луковица, 1/2 чашки уксуса, 1/2 чашки воды, 1/2 столовой ложки сахарного песка, перец, паприка.

Очистить огурцы и тонко нарезать. Положить их в миску и посолить, дать постоять полчаса или больше. Слить воду из огурцов и положить их в чистую миску. Разложить ровно.

Добавить уксус, воду, сахар, перец и паприку. Поставить в холодильник.

Подавать салат холодным с мясом или курицей.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСКИ

1 большой огурец (тонко порезанный), 2 столовые ложки сахарного песка, 1/4 чашки воды, 1/4 чайной ложки соли, 3/4 чашки редиски (нарезанной кружочками), 1/2 чашки уксуса или лимонного сока, 2 чайные ложки нарубленного засахаренного имбиря.

Смешать все ингредиенты в глубокой миске.
Накрыть и поставить в холодильник на 2—4 часа.
При подаче следует слить маринад, разложить овощи на тарелках.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

1 огурец, 1/2 зеленого перца, 3 перышка зеленого лука с очень маленькими луковичками, 4 редиски, 1 большая натертая морковь, 500 г домашнего сыра, 2—3 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу, листья салата латука, 2 помидора.

Нарезать кубиками первые четыре ингредиента. Все овощи смешать со сметаной и домашним сыром.

Добавить приправы по вкусу и подавать на листьях салата, окружив ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ СЛИВ С РЕДИСКОЙ И ПРИПРАВой ИЗ АПЕЛЬСИНА С ПЕТРУШКОЙ

6 чашек измельченной зелени, 1 1/2 чашки измельченной редиски, 1 чашка свежих слив.

ДЛЯ ПРИПРАВЫ:

1 чайная ложка натертой апельсиновой цедры, сок одного апельсина, 6 чайных ложек масла, 2 столовые ложки измельченной петрушки, соль, белый перец.

Хорошо промыть зелень и измельчить (лучше не ножом, а руками).

Положить в миску. Сверху положить редиску и посыпать сливами.

Сделать приправу, соединив апельсиновую цедру, сок, масло, петрушку. Добавить соль и перец. Теперь положить приправу на зелень и сделать шесть порций.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

2 1/2—3 стакана натертой свеклы, 3—4 столовые ложки натертого хрена, 2—3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного столового уксуса, соль, сахарный песок, зелень петрушки или укропа.

Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на терке. Хрен, предварительно замоченный в холодной воде на 3—4 часа, очистить, натереть на мелкой терке, смешать со свеклой, добавить уксус, растительное масло, сахар и соль. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1,5—2 часа.

Перед подачей выложить в салатник горкой и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Рецепт 1

280—320 г столовой свеклы, 80—120 г грецких орехов, 40 г растительного масла или майонеза, 20 г кинзы или зелени петрушки, немного соли.

Помыть и запечь целиком свеклу на сковороде в духовом шкафу плиты. Остывшую свеклу очистить и натереть на крупной терке или нарезать мелко соломкой. Очистить и растолочь орехи. Помыть и мелко нарезать пряную зелень. Соединить все это в чашке, приправить маслом или майонезом, посолить и аккуратно перемешать.

При необходимости приготовить этот салат побыстрее, свеклу можно не запекать, а отварить в воде, слегка подкисленной уксусом. А грецкий орех можно заменить, например, сладким миндалем, лесным орехом — фундуком и даже земляным орехом — арахисом.

Рецепт 2

8 свекел среднего размера, 1 большая нарезанная луковица, 1/2 чашки масла, лимонный сок, соль, перец.

Варить свеклу в кожуре, пока не станет мягкой. Очистить и натереть на крупной терке.

Добавить лук, масло, лимонный сок, соль и перец.

Все перемешать и поставить в холодильник.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С МАКАРОНАМИ

60 г макарон, 1 чашка моркови, 1 чашка вареного гороха или бобов, 1/3—1/2 чашки сельдерея, 1/4 маленькой луковицы, 1/2 чашки красной капусты (тонко нашинкованной) (по желанию), 1 чайная ложка соли, 1/2 чашки майонеза, 1/4 чайной ложки перца, салатная зелень и помидоры.

Сварить макароны и слить воду. Отварить и порезать морковь. Тонко на рубить сельдерей и лук. Добавить приправы. Перемешать все ингредиенты.

Подавать на листьях латука и украсить ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОКАМИ

60 г репчатого лука, 200 г яблок, 500 г картофеля, 40 г растительного масла, 60 г 3%-ного уксуса, немного соли и молотого перца.

Картофель отварить, а когда он остынет, очистить от кожуры и нарезать кружочками средней толщины. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Яблоки очистить, мелко нарезать, удалив предварительно из каждого семенную коробочку.

Обмакнуть каждый кружочек картофеля в уксус, соединить их в миске с яблоками, луком, добавить перец, соль, растительное масло и аккуратно перемешать.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

1 кг картофеля, 1 нарезанный стебель петрушки, 1/2 чашки нарезанных оливок, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 столовая ложка накрошенной петрушки, 1/4 чайной ложки зелени укропа, 1 чайная ложка соли, 1/8 чайной ложки черного перца, сок 1 лимона, 1/4 чашки майонеза или салатной заправки, 250 г домашнего сыра, 100 г молока.

Сварить картофель в мундире.

Когда он станет мягким, слить воду и охладить его. Тонко нарезать и положить в большую миску.

Добавить все остальные ингредиенты и перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на несколько часов, затем снова перемешать.

Подавать на листьях салата или в чашечках из помидора с вырезанной серединой. Украсить зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ

5—7 сваренных вкрутую яиц, 1 средняя луковица (по желанию), 1 стебель сельдерея (тонко нарезанный), 1 1/2—2 ложки майонеза или салатного масла, соль и перец по вкусу.

Очистить и размять яйца.

Нарезать овощи и добавить приправы. Хорошо перемешать все ингредиенты.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЛУКА

2 яйца, 30 г репчатого лука, 20 г гусиного жира, соль, черный молотый перец.

Яйца сварить вкрутую и залить холодной водой на 15 минут. Очищенный лук мелко нарезать, посолить и оставить на 20—30 минут, чтобы уменьшилась горечь. Яйца

очистить от скорлупы, нарезать крупными ломтиками, смешать с луком и топленным гусиным жиром, а затем посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ОРЕХОВ

160—200 г моркови, 120—160 г яблок, 40—80 г грецких орехов, 40 г натурального меда, 40 г зелени петрушки, 20 г сливочного масла, 40—60 г лимона.

Помыть, очистить, еще раз помыть морковь и натереть ее на крупной терке. Помыть яблоко и, удалив из него семенную корочку, нарезать помельче. Растолочь очищенные орехи и слегка обжарить в масле. Соединить в чашке морковь, яблоко, мед, перемешать, посыпать обжаренными орехами, нарезанной мелко свежей пряной зеленью и сбобрить соком лимона.

О высоких диетических достоинствах натурального меда и грецких орехов знали еще в глубокой древности. Издавна считается, что орехи с медом — это одно из наиболее эффективных средств от преждевременной старости и многих болезней.

САЛАТ ИЗ ШИНКОВАННОЙ КАПУСТЫ

4 чашки тонко нашинкованной капусты, 1/3 чашки нарубленного сельдерея, 1/3 чашки натертой моркови, 1/3 чашки порезанного зеленого перца, 1/4 чашки нарезанной редиски, 1 столовая ложка размельченного лука.

ДЛЯ ОСНОВНОЙ ПРИПРАВЫ:

1/2 чашки майонеза, 1/4 чашки ананасового сока, 1 столовая ложка уксуса или лимонного сока, 3/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сахарного песка, щепотка перца, паприка.

ДЛЯ ХАРАКТЕРНОЙ ПРИПРАВЫ:

1/4 чашки уксуса или лимонного сока, 1/4 чашки воды, майонез по вкусу, 2 столовые ложки сахарного песка, 1 столовая ложка соли.

Смешать все овощи. Добавить приправы и соединить с салатом.

Охладить в холодильнике.

Примечание. Лук не размельченный, а нарезанный кубиками, усиливает вкус шинкованной капусты, но он не выдерживает охлаждения в холодильнике, поэтому его следует добавлять сразу перед употреблением.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

400 г белокочанной капусты, 120—160 г яблок, 20 г сахарного песка, 40—60 г 3%-ного уксуса.

Нашинковать помельче капусту. Хорошо вымытые с удаленной семенной коробочкой яблоки нарезать вдоль «соломкой». Соединить их, подсластить, перемешать и полить уксусом.

Получится и закуска, и своеобразный гарнир, например, к жареной рыбе, отварной говядине.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 1/2—2 чашки сырой цветной капусты (тонко нарезанной), 1/2 чашки спелых черных оливок, (крупно нарезанных), 1/4 чашки стручкового красного перца (жидкость слить и перец нарезать), 1/4 чашки зеленого лука (мелко накрошенного), 2—3 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки масла, соль, перец, щепотка майорана, щепотка рейгана, 5 чашек нарезанной зелени.

Положить в большую миску цветную капусту, оливки, перец и зеленый лук.

Добавить масло и уксус, потом соль, перец, майоран и рейган. Перемешать.

Насыпать зелень и снова перемешать. Прекрасно подходит ко всем мясным блюдам.

ВИНЕГРЕТ ИЗ БРОККОЛИ

4 упаковки побегов брокколи по 280 г, 2/3 чашки измельченного зеленого перца, 2/3 чашки соленого маринованного укропа, 1/3 чашки нарезанной петрушки, 4 крутых нарезанных яйца, 70 г каперсов из банки (жидкость слить).

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 чашка салатного масла, 1/3 чашки уксуса, 1/3 чашки лимонного сока, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 1/2 столовые ложки паприки, 1 1/2 столовые ложки сухого рейгана, щепотка красного перца.

Сварить побеги брокколи согласно инструкции на упаковке. Слить воду.

Смешать в большой емкости с зеленым перцем, зеленью, яйцами и каперсами.

В плотно закрывающемся сосуде смешать салатное масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль, паприку, измельченные рейган и красный перец. Хорошенько потрясти эту смесь. Полить ею салат.

Прекрасная приправа готова почти ко всем овощным блюдам.

САЛАТ ИЗ БОБОВ

1 банка турецкого гороха (нут), 1 банка фасоли, 1 банка зеленых бобов, 1 банка восковых бобов, 1 банка кукурузы, 1 нарезанная луковица, 1 нарезанный зеленый или красный перец, 1/2 чашки масла, 1/2 чашки уксуса или лимонного сока, 1 столовая ложка рейгана, 1 столовая ложка чеснока, соль, перец.

Смешать бобы и кукурузу.

Добавить лук и перец. Потом — все остальное. Перемешать.

Охладить и подавать.

Можно хранить в холодильнике до 2 недель в закрытой посуде.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШКОВ И ЯИЦ

8 яиц, 4 головки репчатого лука или 200 г лука зеленого, 80 г топленого куриного жира, желудочки, печень от двух кур, немного перца, лаврового листа, соли.

Субпродукты сварить до готовности с лавровым листом и перцем горошинами. Незадолго до конца варки содержимое кастрюли посолить. Сварить вкрутую яйцо и, когда оно остынет, нарубить. Нарезать мелко лук, вареные желудочки и печень. Соединить все это в миске (кастрюле), перемешать и приправить расплавленным куриным жиром.

А можно иначе. Разрезать вдоль пополам сваренное вкрутую яйцо, вынуть аккуратно желток, соединить его с вареными субпродуктами, с очень мелко нарезанным луком и хорошо перемешать. Получившейся начинкой заполнить с верхом каждую половинку белка и так подать эту вкусную, сытную еду к столу. Приправить каждую порцию в тарелке куриным жиром.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНКИ

300 г печени цыплят, 150 г грибов, 100 г зеленого горошка, 2 помидора, 150 г зеленого салата, 1 лимон, 40 г масла, петрушка, эстрагон, перец и соль по вкусу.

Печень сварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды до размягчения, слить воду, печень полить холодной водой, просушить бумажным полотенцем. Крупно нарезанные грибы потушить в кипящем масле и охладить. Нарезать помидоры. Разделить на мелкие части зеленый салат. Сварить в подсоленной воде горошек и слить воду. Приготовить салатный соус: выжатый из лимона сок

смешать с небольшим количеством воды, мелко нарезанными эстрагоном, и петрушкой, солью, молотым перцем. Залить этим соусом перемешанные продукты.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С МАЙОНЕЗОМ

1/2 вареной курицы, 1 чашка моркови, 3/4 чашки сельдерея, 1/4 чашки лука, 1/2 чашки майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, салат латук, помидор, петрушка.

Порезать кубиками курицу, лук, сельдерей и нашинковать морковь.

Смешать с майонезом, лимонным соком и солью.

Каждую порцию подавать на листе салата, украсив ломтиками помидора и петрушкой.

САЛАТ ИЗ КАМБАЛЫ

1/2 кг мороженой камбалы, 1 луковица, 250 г моркови, 3 картофелины, соль, перец, вода, майонез, листья салата, помидоры.

Камбалу, овощи и приправы положить в кастрюлю и залить водой. Варить час.

Удалить лишнюю воду, размять овощи с рыбой.

Добавить к смеси майонез и приправы по вкусу.

Подать на листьях салата, вокруг — ломтики помидора.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА

1 банка тунца, 1 луковица, мелко нарезанная, 1 стебель сельдерея (мелко нарезанный), щепотка соли, 2—3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка лимонного сока.

Вынуть тунца из банки, отжать жидкость. Положить в кастрюлю и хорошенько размять вилкой. Добавить остальные ингредиенты. Все перемешать.

Лучше всего сделать сэндвичи, то есть положить салат между кусками хлеба. Можно — и между листьями салата, украсив ломтиками помидора. Очень красиво смотрится этот салат в чашечках из зеленого перца, у которого вынута сердцевина.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С МАКАРОНАМИ

230 г макарон, 1 консервная банка тунца (200 г), 2 кислых пикуля, 2 аскалонских лука, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко среднего размера, 1/4—1/3 чашки майонеза, 1 чайная ложка соли, корица (по желанию).

Отварить макароны и слить воду. Смешать с тунцом. Нарубить пикули, аскалонский лук, сельдерей и яблоко. Смешать все ингредиенты.

РЫБНЫЙ САЛАТ

800 г крупной рыбы, 2 яйца, 40—60 г растительного масла, 20 г сахарного песка, 80 г 3%-ного столового уксуса, немного соли и молотого черного перца, несколько лавровых листиков.

Сварить тушку до готовности в подсоленной и приправленной лавровым листом воде. Сварить вкрутую яйцо. Когда рыба остынет, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кубиками. Очистить остывшее яйцо, отделить желток от белка. Желток размять с уксусом и сахаром. Белок мелко нарезать (нарубить). Соединить все это в миске (в кастрюле), приправить маслом, поперчить; если необходимо, посолить и аккуратно перемешать. К столу можно подать в чашке или порционно — в тарелках.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

200 г сельди, 240—300 г картофеля, 80—120 г соленого огурца, 20 г сахарного песка, по 20—40 г репчатого лука и

3%-ного уксуса, 3—4 горошины черного перца, 4 маринованные сливы.

Сельдь, если она слишком соленая, подержать в молоке, спитом чае или в кипяченой воде. Если сельдь оказалась малосоленой, сразу же нарезать ее поперек небольшими порциями. Выложить кусочки сельди в неметаллическую посуду и залить уксусом. Помыть, очистить, еще раз помыть картофель, сварить его до готовности в подсоленной воде, остудить и приготовить из него пюре. Очистить и нарезать тонкими полукольцами лук. Помыть, разрезать вдоль пополам огурец, удалить из него зерна, нарезать небольшими кубиками. Размолоть перец. Когда сельдь замаринуется как следует, соединить ее в чашке с картофельным пюре, луком, огурцом, подсластить, поперчить, аккуратно перемешать — и закуска готова.





БЛЮДА ИЗ СЫРА

Сыр меньше сохнет, если рядом с ним лежит кусочек сахара. Если нет холодильника, то сыр можно завернуть в салфетку, смоченную соленой водой. Пересохший сыр, положенный в молоко, станет мягким.

ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР

1 яйцо, 30 г сыра, 1 кусок хлеба, 1/2 чашки молока, приправы.

Разбить яйцо. Нарезать сыр и хлеб кубиками. Добавить молоко, приправы и хорошо перемешать, выпекать при 175°C 30 минут.

СЫРНОЕ СУФЛЕ

Рецепт 1

1/4 чашки масла или маргарина, 1/4 чашки муки, 1 чашка молока, 1 чашка натертого сыра, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки горчицы (по вкусу), несколько зерен перца, 4 яйца (отдельно белки и желтки).

Растопить масло. Размешать с мукой на медленном огне. Постепенно добавив молоко и варить минут пять, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет.

Положить сыр и приправы. Мешать, пока сыр не растворится.

Затем часть смеси постепенно долить к яичным желткам, все время перемешивая. Яичную смесь добавить к оставшейся смеси.

После этого добавить хорошо взбитые яичные белки и вылить все в кастрюлю из жаропрочного материала, смазанную маслом.

Поставить ее в кастрюлю с горячей водой — получится водяная баня, которую в свою очередь поместить в печь.

Температура в печи примерно 160°C, время приготовления — 30—40 минут.

Рецепт 2

Луковый (чесночный) сыр: добавить к яичным белкам 1/2 столовой ложки тонко нарезанного чеснока и 1 чайную ложку тонко нарезанной петрушки.

Рецепт 3

Томатно-сырное суфле: вместо молока возьмите 1 чашку томатного сока.

Рецепт 4

Сырно-овощное суфле: вместо сыра можно взять 1 чашку тонко нарезанных овощей.





БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

В холодильнике при $+1—2^{\circ}\text{C}$ яйца не портятся до полугода. Но можно обойтись и без него. Для этого достаточно скорлупу смазать растительным маслом и обернуть яйца бумагой.

Яйца можно сберечь также в чистом сухом песке, в соли, в золе или в зерне (просе, овсе и др.).

ВАРЕНОЕ ЯЙЦО С ОБЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

8—10 куриных яиц, 40—70 г репчатого лука, 30—40 г топленого гусиного жира, немного соли, 15—20 г свежей или 5—10 г сушеной пряной зелени.

Сварить вкрутую яйца. Очистить и нарезать колечками лук. Остывшие яйца нарубить или мелко нарезать. Лук, помешивая, подрумянить в жиру на слабом огне. Свежую зелень перебрать, помыть, обсушить и мелко нарезать.

Соединить рубленые яйца, лук, посолить и аккуратно перемешать. Выложить получившуюся массу в салатницу, полить жиром, оставшимся в сковороде, и посыпать зеленью.

«ДЬЯВОЛЬСКИЕ» ЯЙЦА

6 сваренных вкрутую яиц, 1 столовая ложка майонеза, 1/4 чайной ложки соли, щепотка перца, 1/4 чайной ложки сухой горчицы, щепотка паприки.

Очистить яйца от скорлупы, разрезать их вдоль пополам. Вынуть желтки и размешать в чашке. Добавить майонез, соль, перец и сухую горчицу. Перемешать и взбить.

Наполнить этой смесью пустые яичные белки. Сверху посыпать паприкой.

ЯЙЦА-ПАШОТ ДЛЯ ГУРМАНОВ

1/4 чашки томатного сока, 2 яйца, соль, перец, стебли петрушки, перья лука, паприка, чеснок.

Вылить томатный сок в кастрюльку. Добавить яйца с приправами по вкусу, уменьшить пламя.

Это блюдо очень вкусно, когда его подают с горячими овощами.

РУБЛЕННЫЕ ЯЙЦА

8—10 яиц, 2—3 головки репчатого лука, 3—4 столовые ложки топленого гусиного жира, соль, зелень петрушки или укропа.

Яйца сварить вкрутую, охладить и нарубить или пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, затем посолить и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать круглые лепешки.

При подаче полить растопленным жиром и посыпать мелко нарезанной зеленью.

БЛИН-ЯИЧНИЦА

200 г мацемала, 400 г молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, немного соли.

Сделать из мацемала, взбитого яйца, подогретого молока тесто, которое по густоте должно быть похожим на сметану. Посолить его и испечь блины на хорошо нагретой сковородке с маслом. Тесто в сковороду наливают или ложкой, или из кастрюли через край. Главное, чтобы блин получился равномерно тонким.

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЯ С СЫРОМ

4 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, 2 ломтика твердого сыра.

Разогреть масло на сковородке.

Взбить яйца в чашке и вылить на сковородку. Когда начнет шипеть по краям, положить сверху сыр и уменьшить пламя. Как только сыр начнет плавиться, пора взбалтывать яйца с сыром. Подавать яичницу горячей.

ЯИЧНИЦА С ЧЕСНОКОМ

1/2 чашки оливкового масла, 1/2 чашки сливочного масла, 8 яиц, 4 сладких перца (нарезанных соломкой), 8—10 тонко нарезанных долек чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка перца, соль по вкусу.

В глубокой толстой сковороде подогреть четверть чашки оливкового масла вместе со сливочным, пока смесь не станет очень горячей. Разбить в нее одновременно два яйца и тут же с помощью большой ложки завернуть края белков вокруг желтков, чтобы получился круг. Полить ложкой горячего масла и продолжать жарить, пока яйца не приобретут коричневую окраску по краям (этот процесс занимает около минуты). Вынуть яйца шумовкой или лопаточкой и подсушить их на салфетке. Таким же образом поджарить и остальные яйца.

Готовые яйца, чтобы они не остывали, разложить на предварительно подогретые тарелки. Слить со сковородки использованное масло, налить оставшееся свежее масло, слегка обжарить в нем сладкий перец и красиво разложить его вокруг яиц. В этом же масле слегка обжарить нарезанный чеснок, чтобы он стал чуть коричневатым. Снять сковороду с огня и оставить на 2—3 минуты. Добавить к чесноку уксус и молотый перец и жарить на малом огне еще 2—3 минуты, помешивая и подливая понемногу воду, если сковородка будет становиться сухой. Посолить яйца, залить чесночным соусом и подавать в горячем виде с хлебом и сливочным маслом.

ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНОГО БЕЛКА С МАЦЕМАЛОМ И ОВОЩАМИ

Белок из 3 сырых яиц, 30 г сметаны, 50 г молока, 20 г свежего сливочного масла, 40 г белокочанной капусты, 10 г листового салата, 50 г мацемала, 5 г зелени петрушки, немного соли.

Взбить венчиком в кастрюле яичный белок, влить сюда же молоко, всыпать мацемал, посолить и хорошо перемешать.

Овощи мелко нарезать и потушить на слабом огне в сковороде с маслом и сметаной до готовности. Выложить их затем в специальную форму, смазанную маслом, залить яично-молочной массой с мацемалом и подержать в духовом шкафу, пока омлет хорошо загустеет.

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ УТРЕННИЙ ОМЛЕТ

4 яичных белка, 2 столовые ложки воды, 1 столовая ложка масла или маргарина, 4 яичных желтка, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки перца (по вкусу).

Взбить яичные белки, чтобы образовалась пена. Добавить воду и соль. Взбивать, пока пена не станет густой и плотной. Добавить к желткам перец (по желанию) и взбивать их, пока не станут очень густыми, лимонного цвета.

Влить желтки в белки.

Разогреть растительное масло или маргарин в сковороде диаметром 25 см с длинной ручкой. Уменьшить пламя и жарить 7—10 минут, пока омлет не станет пухлым, а его поверхность золотой.

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ

1 луковица, 1 большой зеленый перец, 1 помидор, 1 банка грибов, масло, 4 яйца, соль, чеснок, базилик, рейган.

Нарезать овощи кубиками.

Покрыть дно сковородки 1—2 столовыми ложками растительного масла и медленно поджаривать овощи, пока они не станут мягкими.

Положить яйца в чашку, добавить соль. Хорошо перемешать яйца и вылить на овощи. Можно добавить специи.

Готовить 2—3 минуты, энергично помешивая. Подавать горячим.

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ

2 яйца, соль, 2 нарезанных ломтика сыра, растительное масло или маргарин для поджаривания.

Взбить яйца с солью.

Жарить в сковороде диаметром 23 см. Когда блюдо будет почти готово, покрыть сверху сыром. А потом накрыть сыр либо половиной омлета, согнув омлет вдвое, либо просто крышкой. Подождать минутку, пока сыр расплавится.

Положить омлет на тарелку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯЙЦА, СЫРА И МАЦЕМАЛА

3 яйца, 200 г твердого сыра, 200 г молока, 40 г мацемала, 40 г сливочного масла, немного соли.

Натереть на терке сыр, нагреть его в кастрюле с толстым дном, ввести сюда мацемал, взбитый яичный желток, подогретое молоко и перемешать до образования однородной массы, напоминающей консистенцией крем для торта. Добавить взбитый в пену белок, соль и еще раз перемешать. Смазать форму или сковороду маслом, ввести сюда же яично-молочную смесь с мацемалом и поддерживать ее вначале на слабом, а затем на средней силы огне, пока заготовка не превратится в достаточно плотную массу. К столу запеканку подают горячей, хотя и остывшая она тоже хороша.



КАШИ, КУГЕЛИ, ЗАПЕКАНКИ, ОЛАДЬИ, БЛИНЧИКИ

Чтобы узнать, не разбавлено ли молоко, окуните в него вязальный крючок. Если молоко цельное, жирное, то на крючке останутся капли молока; если разбавлено, крючок будет чистым.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ КАШИ

Следует варить кашу согласно инструкциям на упаковке. Подавать с холодным молоком. Чтобы каша приобрела вкус крема, следует добавить, пока она горячая, кусок масла. Оно должно растаять до того, как вы нальете молоко.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОРЕХАМИ

1/2 чашки гречневой крупы, 1/2 чашки орехов, 1/4 чашки сухого молочного порошка, 1/4 чашки изюма, 3 чашки воды, мед.

В сухой посуде смешать кашу, орехи, молочный порошок и изюм.

В другом сосуде довести воду до кипения. Кипящую воду вылить на смесь каши и других ингредиентов, поставить сосуд со смесью на слабый огонь и довести до кипения.

Закрывать крышкой и варить 10—15 минут, пока каша не станет мягкой и однородной.

Добавить мед по вкусу, и можно подавать на стол.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

1 чашка гречневой крупы, 2 1/2 чашки воды, 2 чайные ложки масла, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки перца.

Довести воду с приправами до кипения в 2-литровой кастрюле. Положить туда гречку.

Закрывать крышкой и варить 20 минут на среднем огне.

ОСОБЕННАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

1 луковица, 1/2 чашки грибов (по желанию), 1 чашка гречневой крупы, 1 яйцо, растительное масло (для обжаривания), 2 чашки кипящего супового бульона или воды, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки перца.

Разогреть масло в 2-литровой, плотно закрывающейся кастрюле.

Порезать и обжарить лук и грибы, пока они не станут золотисто-коричневыми. Добавить крупу и яйцо. Продолжать обжаривать еще минуту-две, помешивая вилкой или деревянной ложкой, пока зерна не перестанут склеиваться.

В другой посуде тем временем вскипятить воду. Вылить кипяток в кашу, добавить приправы и варить еще 20 минут на слабом огне, пока каша не станет рассыпчатой, пышной и сухой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ОРЕХОВЫМ ВКУСОМ

1/2 порезанной луковицы, 2 чашки вареной гречневой каши, 1 яйцо, слегка взбитое, 2—4 столовые ложки семечек подсолнуха, растительное масло для обжаривания.

Обжарить лук до золотисто-коричневого цвета, добавить к каше.

Затем добавить туда яйцо и семечки.

Слепить из каши булочки, разогреть масло в сковородке с длинной ручкой, поджарить котлеты до появления легкой корочки с обеих сторон.

ПЕЧЕНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

1 чашка гречневой каши, 120 г грибов, растительное масло, 2 очищенные моркови, 1 маленькая натертая луковица.

Приготовить кашу согласно основному рецепту.

Обжарить грибы в масле. Натереть морковь и лук, смешать с грибами.

Перемешать овощи с кашей, добавив по вкусу приправы. Положить в смазанную маслом пекарскую форму и печь при 190°C минут 20.

КУКУРУЗНАЯ КАША

1 чашка белой кукурузной муки, 1 чайная ложка соли, 3 чашки воды, 1 чашка молока.

В чашке холодной воды смешать кукурузную муку с солью. Другую чашку воды вылить в кастрюлю, поставить ее на огонь и постепенно вливать туда разведенную кукурузную муку, постоянно помешивая. Уменьшить пламя.

Перемешать, пока масса не станет однородной, затем влить еще чашку воды. Варить помешивая, чтобы все комочки разошлись.

Пусть кипит минут 20—30, временами помешивать.

Добавить молоко. Снова тщательно перемешать и дать еще немного покипеть. В результате каша должна вариться не менее часа. Подавать с горячим сиропом, с изюмом или с нарубленными орехами.

МАМАЛЫГА

2 чашки воды, 2 чашки молока, 1 чайная ложка соли, 1 чашка желтой кукурузной муки грубого помола, 1/4 чашки масла. Сверху: домашний сыр, сметана или тертый сыр.

Смешать в сосуде все пять ингредиентов.

Довести до кипения, постоянно помешивая, потом уменьшить пламя. Варить, пока не растворится масло и смесь не станет густой, примерно 15—20 минут.

Подавать, покрыв сверху домашним сыром, сметаной или тертым сыром.

ЖАРЕННЫЕ КВАДРАТИКИ ИЗ КАШИ

Это хороший способ использовать оставшуюся кашу.

Переложить оставшуюся сваренную кашу в неглубокий противень. Накрыть и охладить. Нарезать квадратиками. Окунуть в муку. Поджарить с обеих сторон каждый кусочек в кипящем масле, растительном или сливочном. Жарить медленно, если хотите, чтобы корочка была сухой и блестящей. Подают с сиропом, черной патокой или сметаной.

КУГЕЛЬ РИСОВЫЙ

240 г риса, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 40 г изюма без косточек, 40 г сухарной крошки, немного ванилина, корицы, соли, 20 г сахарного песка.

Перебрать, помыть и отварить до полуготовности в большом объеме воды рис. Откинуть недоваренную рассыпчатую рисовую кашу на сито или частый дуршлаг и переложить, когда она остынет, в кастрюлю. Ввести сюда же взбитое сырое яйцо, сахар, соль, измельченную корицу, ванилин и все это хорошо (но аккуратно) перемешать. Переложить получившуюся массу в форму, смазанную

маслом и посыпанную сухарной крошкой, поверхность заготовки разровнять, смазать оставленной для этого частью взбитого яйца и запечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—170°C.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

1/2 чашки вареного риса, 3 взбитых яйца, 1/2 чашки сахара, 1/4 чашки белого изюма, 1 чайная ложка ванили, цедра апельсина, 3 чашки молока, масло.

Перемешать рис, яйца и сладкие ингредиенты. Добавить молока и снова перемешать.

Смазать форму для выпечки маслом. Печь при 175°C один час.

РИСОВЫЙ ПИЛАФ

3 столовые ложки масла или маргарина, 1 нарезанная луковица, 5 нарезанных морковок, 1 зеленый перец, мелко нарубленный, 1 банка грибов (120 г), 1 чашка риса, 2 1/2 чашки воды, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки перца, 2 размятых зубка чеснока.

Разогреть масло в 4-литровой кастрюле на среднем огне. Добавить нарезанный лук, зеленый перец, морковь, грибы. Обжарить в масле до приобретения светло-коричневого цвета и мягкости примерно 10 минут.

Положить сырой рис, смешать с овощами и обжаривать еще минуту-две. Добавить воду и приправы. Довести до кипения, уменьшить огонь — пусть кипит на слабом огне еще минут 20.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

3 чашки воды, 1/2 бруска маргарина, 1 банка грибов с жидкостью (120 г), 1 упаковка лукового супа, 1 чашка риса.

Довести до кипения первые 4 компонента. Добавить рис. Держать в духовке на очень маленьком огне 20—30 минут.

Вместо лукового супа и маргарина можно обжарить 2 нарезанные луковицы в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

ИЕРУСАЛИМСКИЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ КУГЕЛЬ

350 г тонкой вермишели, растительное масло, 3 столовые ложки сахарного песка, 3—4 яйца, соль и перец по вкусу, 4 столовые ложки растительного масла, 1/4 чашки воды.

Сварить вермишель, слить воду и отставить.

В маленькую кастрюльку положить сахар, масло и поставить на небольшой огонь. В масле он должен стать коричневым. Будьте внимательны и следите, чтобы сахар не начал гореть. Как только он приобретет приятный карамельный цвет, добавить воды — сахар сразу затвердеет.

Варить на маленьком огне еще пару минут, пока не получится сироп.

Добавить этот сироп в сваренную вермишель. Хорошо перемешать, чтобы каждая вермишелинка покрылась сиропом.

В отдельной кастрюльке разогреть 4 столовые ложки масла. Теплое или горячее масло добавить в вермишель. Положить туда яйца и приправы.

Кугель можно приготовить, положив его в глубокую смазанную маслом пекарскую форму, которую нужно поставить в печь при 190°C на 1 час, или просто прожарить кугель с обеих сторон.

КУГЕЛЬ ИЗ ЛАПШИ СО СМЕТАНОЙ

350 г широкой лапши, 1/2 чашки масла, 500 г сильно створожившегося домашнего сыра, 120 г творога, соль, 2 яйца.

Сварить лапшу и слить воду. Размешать масло, чтобы растаяло в лапше.

Добавить домашний сыр, творог и соль по вкусу, затем все перемешать.

Печь в стеклянной жаропрочной кастрюле, смазанной маслом при 175°C часа 2.

КУТЕЛЬ «ЕРУШАЛМИ»

3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сахарного песка, 350 г тонкой лапши, 2 чашки воды, 1—2 чайные ложки соли, 1/2 щепотки перца, 2 яйца.

Растопить сахар с маслом на среднем огне, пока смесь не станет карамельного цвета.

Положить лапшу в миску, вылить на нее разогретую смесь. Перемешать.

Добавить яйца, приправы и снова перемешать. Добавить соль или сахар по вкусу (по желанию).

Смазать небольшим количеством масла края и дно 3-литровой кастрюли. В течение минуты разогреть ее. Сделать маленький огонь и положить в кастрюлю лапшу. Плотно закрыть кастрюлю на 20 минут, пока верх кугеля не станет твердым. Полчаса пусть остывает.

Вынуть из кастрюли, опять слегка разогреть кастрюлю и положить кугель уже другой стороной. Снова плотно закрыть кастрюлю.

Лучше держать кугель теплым, с края блеха, и хорошо закрытым. Кугель станет совершенно коричневым.

ЖАРЕНый ЛОКШН КУТЕЛЬ

350 г тонкой лапши, 4 столовые ложки растительного масла, 4—5 взбитых яиц, соль, перец, растительное масло для обжаривания.

Варить лапшу, пока не станет мягкой. Откинуть в дуршлаг.

Положить лапшу в миску и добавить масло. Дать остыть (примерно 15 минут).

Добавить взбитые яйца, соль и перец. Разогреть в течение полуминуты масло в большой 25-сантиметровой сковороде. Положить туда лапшовую смесь и жарить на среднем огне.

Через 15 минут поднять кугель лопаткой и переложить на большую тарелку.

Если нужно, добавить в сковородку масло. Теперь положить кугель на сковородку другой стороной и жарить еще 10—15 минут.

Перед тем как жарить, можно добавить к смеси 2—4 столовые ложки молотой мацы. Этот кугель можно не жарить, а печь в смазанной маслом пекарской форме 23 x 23 см при 190°C в течение часа. Если вы не жарите, а запекаете кугель, то вместо тонкой лапши можно взять 230 г отваренных макарон (воду слить). Чтобы кугель был пышнее, нужно удвоить количество яиц.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ

230 г макарон, (сваренных и просушенных), 2 столовые ложки маргарина или масла, 1 столовая ложка рубленого лука (по вкусу), 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка горчицы, 1 1/2 чашки молока, 2 чашки измельченного сыра, 1/4 чашки промасленных хлебных крошек или 1 нарезанный помидор, перец.

Сварить макароны и просушить в дуршлаге.

Растопить на сковороде масло (с луком), снять с огня. Добавить муку, соль, горчицу. Хорошо перемешать.

Влить молоко и перемешать на медленном огне, пока смесь не станет густой и однородной.

Добавить 1 1/4 чашки сыра. Разогреть на малом огне, постоянно помешивая, пока сыр не расплавится.

Смешать макароны с соусом в смазанной маслом 2-литровой кастрюле. Сверху присыпать оставшимся сыром, хлебными крошками и паприкой.

Выпечь при 190°C минут 20—25 или пока корочка не станет коричневой.

МАКАРОНЫ ВАРЕННЫЕ С СЫРОМ

1 чашка макарон, 2 чашки воды, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка масла, 3 кусочка твердого сыра (пластинки).

Воду с солью и маслом нагреть на сильном огне. Когда вода начнет кипеть, кинуть в нее макароны. Кипятить 6 минут, добавить сыр и держать на огне еще 2 минуты, пока сыр не расплавится.

Перемешать и сразу подавать.

НЕЖНЫЕ ОЛАДЫ

1 3/4 чашки молока, 2 яйца, 2 чашки муки, 2 чайные ложки пекарского порошка, 1 чайная ложка соли, 3 чайные ложки сахара, 1/4 чашки масла для поджаривания.

Взбить яйца с молоком.

Добавить сухие ингредиенты и смешать.

Жарить в слегка смазанной маслом сковородке с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Подавать с сиропом, джемом, сметаной, медом или сахаром.

БЫСТРЫЕ БЛИНЧИКИ

4 кусочка белого хлеба или халы, 1/2 чашки домашнего сыра, щепотка корицы, 2 столовые ложки сахарного песка, 1 яйцо, щепотка соли, 3 столовые ложки молока, масло для поджаривания.

Смешать домашний сыр, корицу и сахар. Сделать два сэндвича, положив сырную смесь между двумя кусочками хлеба.

Разбить яйца и перемешать с молоком и солью. Затем в эту смесь с обеих сторон окунуть сэндвичи.

Обжаривать на раскаленном масле, пока не зарумянятся.

БЛИНЧИКИ С СЫРОМ

Рецепт 1

4 яйца, 1 чашка муки, 1 столовая ложка соли, 1 чашка молока или воды.

Разбить яйца, добавить соль, всыпать муку и налить молоко.

Разогреть масло на сковороде. Чтобы блинчики получались тонкими, масла нужно совсем немного: куском масла просто смазать поверхность сковородки.

Рецепт 2

3 яйца, 1 1/2 чашки муки, 1/2 ложки соли, 1 1/2 чашки молока, масло для поджаривания.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

750 г сухого домашнего сыра, 2 яичных желтка, сахар и корица по вкусу.

Сначала блин поджарить с одной стороны и вынуть на вощеную бумагу. Одну столовую ложку начинки положить на подрумянившуюся сторону каждого блина. Края завернуть. Обжарить на сковороде.

Подают горячими со сметаной или яблочным соусом.

ЛАТКЕС ИЗ ХАЛЫ

1 большая хала, вода, 3 взбитых яйца, 1 большая растертая луковица, соль, перец.

Халу положить в сосуд и залить с верхом водой. Замачивать недолго, потом снять корку халы и слить воду. Промокнуть. Добавить яйца, лук, соль и перец по вкусу.

Масло растопить на сковороде, ложкой налить смесь в горячее масло, поджарить с обеих сторон до золотистого цвета.

МОЛОЧНЫЙ ОВОЩНОЙ ХЛЕБ

1 брусок маргарина, 1 маленькая нарезанная кубиками луковица, 2 пластинки (разломанные) мацы или крекеры, 2 яйца, щепотка соли и щепотка перца, 2 чашки горячего молока, 1 упаковка мороженных овощей (разных), 1 банка томатного или грибного соуса (450 г).

Пожарить лук в кипящем масле, пока не станет мягким.

Кусочки мацы тоже обжарить в кипящем масле, пока не станут коричневыми.

Смешать лук и мацу с яйцами, молоком, солью и перцем.

Сварить овощи (воду слить), выложить все в смазанную маслом жаропрочную кастрюлю или на противень.

Печь при 175°C минут 50. Подавать с подогретым томатным или грибным соусом.





ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Не следует варить овощи в большом количестве воды — от этого они теряют питательные вещества. Лучше всего их припускать, т.е. варить в закрытой посуде в небольшом количестве воды или бульона.

Быстро сварить фасоль можно и без предварительной замочки. Залейте фасоль холодной водой и сразу же поставьте варить. Как только закипит, подлейте еще немного холодной воды. Прodelать так три-четыре раза, через 30—40 минут фасоль будет готова.

Замерзшие картофель и овощи размораживают, опуская их в холодную воду. По истечении нескольких часов вокруг плодов образуется ледяная корочка. Эту воду надо вылить и налить другой, к которой прибавлено немного соли. При варке свежих овощей и молодого картофеля следует опускать их в кипящую воду.

На старом картофеле при варке не появится синих пятен, если в воду добавить немного уксуса.

Проросшие клубни картофеля варите только очищенными, так как они содержат вредное вещество — соланин. При этом следует снимать и значительный слой мякоти.

Перед обжариванием солят все овощи, за исключением сырого картофеля. Его солят, когда он почти готов.

Сваренные овощи в отваре не оставляют, иначе в него перейдут витамины и минеральные соли, а блюдо станет водянистым и невкусным.

Свеклу и зеленый горошек в отличие от других овощей не следует варить в соленой воде, поскольку горо-

шек от этого долго не разваривается, а свекла теряет вкус.

Нарезанный лук при обжаривании не так сильно подгорает и становится золотисто-желтым, если его предварительно обвалять в муке.

ЦИМЕС МОРКОВНЫЙ

Рецепт 1

Взять по 1 шт. моркови, репы, брюквы, цветной капусты, 2 луковицы, 200 г изюма, соли, перца по вкусу, 100 г масла.

Нарезать и перемешать все овощи, залить небольшим количеством воды, довести до кипения и варить на небольшом огне 15—20 минут.

Рецепт 2

1 кг мороженой моркови или консервированной моркови (жидкость слить), 1 банка с неподслащенными ломтиками ананаса с соком (450 г), 1/2 чашки меда, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли.

В 4-литровой кастрюле перемешать все ингредиенты. Довести до кипения и варить на среднем огне 15—20 минут.

Если морковь мороженая, увеличить время варки на 10 минут.

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ШАРИКАМИ ИЗ МАННОЙ КАШИ

1,2 кг моркови, 120 г изюма без косточек, 120 г чернослива, 120 г сливочного масла, 80 г манной крупы, 1 яйцо, 35—40 г сахарного песка, немного соли, перца.

Помыть, очистить, еще раз помыть морковь, нарезать ее кружочками, обжарить слегка в масле, залить кипятком

в кастрюле с толстым дном и потушить до полуготовности под крышкой на слабом огне. Вода должна закрывать лишь половину слоя моркови.

Перебрать, помыть изюм, чернослив. Вырезать из чернослива косточку. Ввести в кастрюлю с морковью, добавить сахар, соль и потушить все это до полной готовности моркови.

Сварить на воде густую манную кашу. Когда каша остынет, соединить ее в миске со взбитым сырым яйцом, молотым перцем, маслом, солью. Хорошо перемешать, разделить на одинаковые кусочки, а из них сделать шарики величиной с грецкий орех. На одну половину тарелки положить морковь, на другую — шарики.

МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ

5 больших морковок, 200 г телятины, 2 яйца, 1 ложка масла, 1 ложка рубленого укропа, 1/2 мускатного ореха, 2 ст. ложки муки.

Из моркови выбрать середину перочинным ножом; вынутую мякоть пропустить через мясорубку с сырой телятиной, добавить сырые яйца, масло, соль, зелень укропа, мускатный орех, сделать фарш; нафаршировать им морковь, обмакнуть в яйца, обжарить в масле и после этого опустить в небольшое количество мясного бульона, уварить до мягкости, сделать приправу из муки и, еще раз прокипятив, выложить на блюдо.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ЧОЛНТ

1—2 сладкие картофелины (можно в сочетании с зимней тыквой или кабачком), 1 большая луковица, 1 репка, 1—2 стебля сельдерея, 2 моркови, 1 картофелина, 1 1/2 чашки пятнистых (пестрых) или смешанных бобов, 1/2 чашки риса или перловки, 3 финика или 1/4 чашки изюма, 1 столовая ложка кукурузного масла, вода.

Приправы по вкусу: 3 маленьких чесночных зубка, корица, соевый соус, соль, перец.

Замочить бобы на ночь. Порезать овощи крупными кусками и обжарить в кукурузном масле. Добавить рис, бобы и залить водой.

Варить, пока бобы не станут мягкими. Добавить финики и приправы. Поставить на ночь на блех.

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

500 г белокочанной капусты, по 200 г репы и брюквы, 600 г моркови, 800 г молока, 120 г пшеничной муки, 120 г изюма без косточек, 120 г сливочного масла, 120 г чернослива, 40 г сахарного песка, немного корицы и соли.

Капусту пошинковать, брюкву и репу нарезать небольшими кубиками, морковь — кружочками. Перебрать, помыть чернослив, изюм и поддержать их недолго в кипяченой воде. Из чернослива вырезать косточку.

Припустить овощи до полуготовности в подсоленной воде и откинуть их на сито или частый дуршлаг. Развести муку горячим молоком, хорошо перемешать (чтобы не было комков) и поварить эту смесь при слабом кипении, помешивая все время, не более 10 минут.

Выложить ровным слоем недотушенные овощи в глубокую сковороду или в сотейник, смазанные маслом. Поверх положить изюм, чернослив, посыпать сахаром, полить смесью из муки, молока и запечь в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C.

ОВОЩНОЙ КУГЕЛЬ

6—8 морковок, 1 пакет замороженных стручковых бобов (280 г), 2 яйца, проросшие зерна пшеницы, соль, масло.

Очистить морковь. Разрезать на кусочки и варить короткое время под давлением (в сковороде). Когда мор-

ковь сварится, слить воду и размять ее. Добавить 1 яйцо и пшеничные зерна, чтобы получилась довольно густая смесь. Посолить.

В другой кастрюле отварить стручковые бобы. Слить воду и хорошо размять их. Добавить 1 яйцо, пшеничные зерна, соль. Хорошо перемешать.

Смазать маслом пекарскую форму 23 x 23 см, уложить на дно морковную смесь, а сверху — слой смеси со стручковыми бобами. Печь при 175°C минут 45.

МАРОККАНСКИЙ ЧОЛНТ

1 1/2 чашки турецкого гороха, 4—5 картофелин, 1—2 сладкие картофелины, 500 г бочка, 3 финика,

Смесь в марле: 1/2 чашки риса, 1/2 чашки зерен пшеницы, 1 столовая ложка оливкового масла.

Приправы по вкусу: паприка, корица, соль, зубки чеснока.

Замочить турецкий горох на ночь.

Смешать равные количества риса, семян пшеницы в сосуде с оливковым маслом, солью и паприкой.

Смесь хорошенько завязать в марлевый мешочек, поместить вместе с остальными ингредиентами в кастрюлю и варить.

На ночь поставить на блех.

При подаче снять марлевый мешочек и его содержимое положить отдельно.

ОВОЩНОЙ ХЛЕБ

1 чашка нарубленного лука, 1 чашка нарубленного сельдерея, 1 чашка натертой сырой моркови, 1 чашка грецких или земляных орехов, 1 чашка хлебных крошек, пшеничных или ржаных, 2 яйца, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки смешанных специй, 1 чашка жидкости (вода, суповой бульон).

Разогреть масло в кастрюльке с длинной ручкой на среднем огне.

Обжарить лук, добавить сельдерей, морковь и орехи. Обжаривать еще 15 минут.

Добавить остальные ингредиенты. Все перемешать и выложить в смазанную маслом форму для хлеба.

Печь при 175°C примерно 45 минут.

Очень вкусно с теплым томатным или грибным соусом.

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 чашка нарубленного лука, 1/2 чашки рубленого сельдерея, 1 чашка натертой моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чашки вареных или консервированных зеленых бобов, 1/2 чашки вареного или консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 4—6 столовых ложек молотой мацы.

10 минут обжаривать в масле лук, сельдерей и морковь.

В другой посуде смешать все это с бобами и горошком, целыми или размятыми (жидкость слить). Добавить яйца и остальные ингредиенты. Еще раз перемешать и слепить в форме булочек.

Жарить на масле до получения коричневого цвета с обеих сторон.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ ИЗ МАЦЕМАЛА

1200 г цветной капусты, 80—120 г мацемала, 280 г сметаны, 120 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г сахарного песка, немного пищевой соды, соли.

Помыть аккуратно цветную капусту, сварить ее целиком до полуготовности в подсоленной воде. Остывший кочешок разобрать на легко отделяющиеся друг от друга части. Из мацемала, сметаны, взбитого яйца, сахара, соли и соды приготовить негустое тесто — кляр, обмакнуть капусту в тесто и обжарить.

Можно отварную цветную капусту приготовить с мацемалом несколько иначе. Растолочь в ступке мацу в крупную крошку, обвалять в ней кочешки и обжарить их в топленом сливочном масле дорумяна. И сильно нагревать сковороду не придется, и калорий не добавится. И блюдо получится не менее вкусным, чем та же капуста, жаренная в кляре.

Кляр можно еще приготовить и так. Смешать муку с растительным или расплавленным сливочным маслом, развести эту смесь теплой водой до образования однородной, без комков массы. Дать ей постоять полчаса в кастрюле под крышкой и добавить взбитый в пену яичный белок.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С РИСОМ

250 г цветной капусты, 20 г растительного масла, 15—20 г риса, 0,1—0,2 г мускатного ореха, немного соли.

Разобрать аккуратно каждой кочешок, помыть, окатить крутым кипятком в дуршлаге и отварить в подсоленной воде почти до полной готовности. Откинуть после этого капусту на дуршлаг или сито. Перебрать, помыть и сварить в большом объеме воды рис, чтобы получилась рассыпчатая каша. Выложить капусту, рисовую кашу в сковороду, где уже находится масло, и обжарить на огне средней силы дорумяна. Тертым мускатным орехом эту еду можно посыпать перед обжариванием или в середине его.

УКРЫТАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

1 кочан цветной капусты, 3 столовые ложки маргарина, 1/4 чашки хлебных крошек, 2 чайные ложки петрушки, соль, перец, чеснок.

Варить цветную капусту в небольшом количестве воды с 1 чайной ложкой соли на среднем огне, пока не станет мягкой. Слить воду.

Пока цветная капуста еще горячая, смазать ее со всех сторон маргарином, посыпать хлебными крошками, петрушкой и приправами. Закрыть крышкой, чтобы маргарин и приправы впитались в капусту. Подавать теплой.

СОЧНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

1 кочан цветной капусты, 1/2 ложки соли, 1/2 столовой ложки лимонного сока, тимьян (чабрец), базилик, масло.

Варить капусту в малом количестве соленой воды. Капля лимонного сока, добавленного к воде, сохранит белизну капусты.

Варить, пока капуста не станет мягкой. Затем слить воду и приправить небольшим количеством масла, чабреца и базилика.

ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

800 г капусты, по 40 г риса и изюма без косточек, 20 г сладкого миндаля, 40 г пшеничного батона, 40 г гусиного жира, 20 г сахарного песка, немного соли, мускатного ореха.

Снять с кочана покровные листья, помыть и обязательно тонким острым ножом вырезать целиком кочерыжку и внутреннюю часть вилка так, чтобы оставшийся его слой был не толще 1 см. Верхушку кочана можно срезать до этой операции, можно — потом. Вырезанную и срезанную части кочана (кроме кочерыжки) облить в дуршлага крутым кипятком, дать им подсохнуть, затем мелко нарезать или нарубить, соединить с перебранным, помытым рисом, расплавленным жиром, толченым миндалем, тертым мускатным орехом, помытым изюмом, с солью и сахаром — и хорошо перемешать. Обжарить слегка в оставленном жире батон без корки, нарезанный совсем малень-

кими кубиками, добавить их к подготовленной массе и еще раз перемешать.

Заполнить начинкой выемку в кочане, прикрыть поплотней отверстие «пробкой» из кочерыжки, обернуть заготовку снятыми прежде капустными листьями и перевязать это достаточно сложное сооружение прочной ниткой.

Поместить заготовку в большую кастрюлю, залить до половины кипятком или хорошо разогретым бульоном и припустить под крышкой на слабом огне до готовности риса.

Осторожно извлечь фаршированную капусту из кастрюли и обжарить кочан со всех сторон в сковороде с оставленным для этого жиром дорумяна, периодически поливая ее разведенным в воде сахаром. Перед тем как подать еду к столу, нитку, которой была обвязана заготовка, надо, разумеется, снять. А «пробочку» из кочерыжки — вынуть.

ЖАРЕНАЯ КАПУСТА С ЛАПШОЙ

1/4 нашинкованного кочана капусты, 1 натертая луковица, растительное масло, соль и перец, паприка, 2 чашки вареной лапши (воду слить).

Натереть капусту и лук на терке с большими отверстиями. Разогреть масло на сковороде. Положить натертый лук, капусту и приправы. Жарить на медленном огне до получения золотисто-коричневого цвета; все должно стать мягким. Сварить лапшу согласно инструкции на упаковке. Когда она будет готова, перемешать с жареной капустой.

ПЕЧЕННЫЕ БРОККОЛИ

1 1/2 чашки вареных брокколи, 3 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 1/2 чашки жидкости (например, овощной бульон), 1 1/2 чайной ложки соли, 1/4—1/2 чайной ложки пер-

ца, 2 столовые ложки нарезанной петрушки, 1/4 чайной ложки натертой лимонной цедры, 1 чайная ложка лимонного сока, 1/8 чайной ложки мускатного ореха, 1/8 чайной ложки укропа.

Сварить брокколи. Слить воду, нарезать брокколи и отставить на время.

В 2-литровой кастрюле взбить яйца с мукой. Добавить остальные ингредиенты, кроме брокколи.

Перемешать, положить брокколи и снова перемешать. Положить смесь в круглую или квадратную форму диаметром 23 см для выпечки.

Чтобы запеканка не слишком пересохла, следует поставить эту форму в больший сосуд, наполненный на 2—3 см теплой водой.

Печь при 175°C минут 45.

ЦИМЕС КАРТОФЕЛЬНЫЙ

800—900 г картофеля, 80—100 г изюма без косточек (коринки или кишмиша), 60 г чернослива, 40 г сливочного масла, 20 г пшеничной муки, 20 г сахарного песка, понемногу толченой корицы и соли.

Помыть, очистить, еще раз помыть и нарезать небольшими ломтиками картофель. Промыть хорошо чернослив и вынуть из него косточки. Промыть в нескольких водах изюм. Залить картофель в эмалированной кастрюле небольшим количеством теплой воды, довести ее до кипения на огне средней силы и тушить на слабом огне под крышкой. За 10—15 минут до окончания тушения ввести в кастрюлю чернослив, изюм и муку, предварительно подсушенную в сковороде на несильном огне и разведенную столовой ложкой горячей воды. А еще через 5 минут добавить сюда же сахар, масло, соль, корицу и все аккуратно перемешать. Подержать снятую с огня кастрюлю под крышкой 10—15 минут, и можно подавать еду к столу.

КАРТОФЕЛЬ СО ШКВАРКАМИ

100 г картофеля, 50 г куриного жира с кожицей (шкварок), 20 г репчатого лука, немного соли. Куриные шкварки можно заменить гусиными.

Куриный или гусиный жир вместе с кожицей помыть хорошо, мелко нарезать, натереть солью и подержать в сковороде на слабом огне, пока жир не вытопится примерно наполовину. Добавить в эту же сковороду лук, нарезанный полукольцами, и обжарить его дорумяна, периодически перемешивая. Сварить до готовности картофель. Слить воду, подсушить вареный картофель на очень слабом огне, ввести в эту же кастрюлю шкварки с луком и аккуратно перемешать. Растопленным жиром эта еда приправляется в тарелке.

ПЕЧЕНый КАРТОФЕЛЬ СО СПЕЦИЯМИ

6 средних картофелин, 3 столовые ложки растительного масла, 1 1/2 столовой ложки паприки, 1 столовая ложка соли, щепотка черного перца.

Хорошо помыть щеткой картофель и разрезать пополам.

В маленькой тарелке смешать масло с приправами. Выстелить пекарскую форму 23х33 см алюминиевой фольгой (чтобы потом не пришлось ее чистить). Положить половинки картофелин в форму и сбрызнуть сверху масляной смесью.

Печь при 175°C 1 1/2—2 часа. Подавать картошку горячей.

ЗОЛОТОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ КУГЕЛЬ

1 луковица среднего размера, 6 средних картофелин, 3 раскрошенных кусочка халы (1 1/2 чашки) или 1/2 чашки молотой мацы), 7 столовых ложек растительного масла, 2 яйца, 3/4 столовой ложки соли.

Провернуть лук и картофель.

Добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать.

Смазать маслом пекарскую форму 23х33 см. Поместить в теплую печь на 10 минут.

Вынуть из печи и наполнить картофельной смесью. Печь 2 часа при 175°C или до золотисто-коричневого цвета.

ПРОСТОЙ КУГЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ

5—6 картофелин среднего размера (нарезанных кубиками), 1 большая нарезанная луковица, 3 яйца, 1 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки пекарского порошка, 1/4 чайной ложки черного перца, 1/4 чашки растопленного маргарина, 1/3 чашки муки.

Смешать в миксере все ингредиенты в течение 2 минут, пока картофель не станет сильно измельченным.

Положить в слегка смазанную маслом круглую форму диаметром 23 см или форму для выпечки хлеба, поставить ее в прогретую духовку и печь при 175°C 1 1/2—2 часа или до получения золотисто-коричневого цвета.

Если вы берете двойную порцию всех ингредиентов, то надо использовать противень 23х33 см.

ВАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Взять ровные картофелины среднего размера. Хорошо помыть щеткой, но не чистить. Положить в кастрюлю с соленой водой, закрыть ее крышкой и варить, пока картофель не станет мягким. Если картошку легко проткнуть вилкой, следует выключить огонь: пусть остывает несколько минут. Слить воду. Очистить перед подачей.

Используется в картофельном салате, как гарнир к мясу и т.д.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Рецепт 1

2 картофелины на человека, вода, чтобы хватило закрыть с верхом картофель, соль, растительное масло, маргарин или кулинарный жир.

Очистить и порезать картофель. Положить в кастрюлю. Залить водой и посолить по вкусу. Доведя до кипения, уменьшить пламя и варить, пока он не станет мягким (примерно полчаса).

Выключить огонь, пусть остывает 15 минут. Слить большую часть жидкости (сохранить ее, чтобы потом добавить в соус). Размять картофель с оставшейся жидкостью — получится однородная пышная смесь.

Добавить масло, маргарин или жир. Снова размять. Подавать пюре теплым.

Рецепт 2

800 г картофеля, 600 г молока, 40 г пшеничной муки, 60 г топленого сливочного масла, 80 г репчатого лука, 20 г сахарного песка, 40 г 3%-ного уксуса, немного соли.

Помыть, очистить, нарезать кубиками картофель, припустить его в подсоленной воде, которую затем слить, а сам картофель подсушить в этой же кастрюле на слабом огне. Очистить, нарезать полукольцами лук и обжарить его в масле. Подогреть почти до закипания пастеризованное молоко. Растолочь картофель. Влить тонкой струйкой в кастрюлю с картофельным пюре молоко, все время помешивая содержимое. Получившуюся однородную массу выложить в глубокое блюдо. Сделать в середине ее углубление ложкой, заполнить его частью обжаренного лука. Обжарить в масле муку до светло-коричневого цвета, перемешать с оставшимся луком, сахаром, уксусом и небольшим объемом кипяченой воды, чтобы получилась довольно густая смесь. Разложить картофельную кашу по тарелкам, приправить соусом из муки, уксуса, сахара, лука и подать эту оригинальную еду к столу. Предпочтительней — не остывшую.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАРЕНИКИ

ДЛЯ ТЕСТА:

1—1/2 чашки муки, 1 взбитое яйцо, 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 кг картофеля, 1 большая луковица (нарезанная кубиками), масло для поджаривания, 400 г домашнего сыра.

Для теста смешать муку, яйцо, воду и соль.

Готовое тесто разделить на части и очень тонко раскатать их на посыпанной мукой поверхности.

Вырезать кружочки стаканом, края которого посыпаны мукой. Теста хватит на 25—30 кружочков. В центр каждого кружочка поместить начинку, загнуть края, прищипывая их, чтобы вареник не развалился.

Для приготовления начинки сварить картофель в мундире. Охладить, очистить и натереть.

Поджарить лук в кипящем масле до золотисто-коричневого цвета. Половину жареного лука, домашний сыр и соль хорошо перемешать с картофелем.

Варить в слегка подсоленной воде, в 6-литровой кастрюле. Опустить туда 6—8 вареников и варить примерно 5 минут, пока вареники не всплывут.

Вынуть и положить рядами. Они не должны соприкасаться. Затем посыпать оставшимся жареным луком. Подавать, залив сметаной или йогуртом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ

2 большие картофелины, 1 чашка холодной воды, по 1 чайной ложке соли и паприки, 2 яичных желтка, 1 1/4 чашки муки, 2 чайные ложки порошка кэрри, растительное масло для обжаривания.

Очистить картофель и тонко нарезать. Положить на полотенце, чтобы просох.

Смешать остальные ингредиенты. Тесто должно быть немного комковатым.

Окунуть картофель в тесто и обжаривать, пока оладьи не станут пышными, золотистого цвета.

КУГЕЛЬ СВЕКОЛЬНЫЙ

600 г столовой свеклы, по 40 г сливочного масла, пшеничных сухарей, 1 яйцо, немного перца, соли, 10 г сахарного песка.

Сварить целиком свеклу в подкисленной уксусом воде. Очистить ее, нарезать и пропустить через мясорубку или натереть на средней терке. Растолочь в ступке сухарь, взбить яйцо, смолоть перец, расплавить масло. Соединить все это, добавить сахар, соль, хорошо перемешать, выложить в сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу плиты, нагретом до 150—170°C.

Часть сухарной крошки и масла надо оставить, чтобы ими посыпать заготовку сверху и потом помаслить.

БЫСТРАЯ И СЛАДКАЯ ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

2 тыквы, 1 столовая ложка растительного масла, 1/8 чайной ложки соли, 3 столовые ложки меда, 1 столовая ложка воды, 1/4 чайной ложки корицы, 1/8 чайной ложки мускатного ореха.

Разрезать тыкву пополам, потом на четыре, шесть или восемь частей, в зависимости от размера тыквы и желаемого количества порций. Удалить семена.

Втереть в тыкву масло и соль.

Печь в предварительно прогретой печи при 190°C от 45 минут до часа, пока тыква не станет мягкой.

Смешать мед, воду, специи и полить этой смесью тыкву перед тем, как она будет готова, или перед тем, как подавать.

ПЕЧЕНАЯ ЗИМНЯЯ ТЫКВА

1 зимняя тыква, растительное масло или маргарин, соль, мед (по желанию).

Сделать несколько дырок в тыкве и печь на противне в печи при 190°C, пока тыква не станет мягкой. На это уйдет около полутора часов. Разрезать тыкву пополам и вынуть семена. Потом разрезать на порции и подать к столу.

Смазать маслом или маргарином. Тыкву можно есть с медом.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПЮРЕ

2—3 маленьких кабачка цуккини, 1/2 чаши томатного сока, 2 дольки сыра, чесночная пудра, рейган, соль, перец.

Разложить на сковороде дольки цуккини.

Полить томатным соком и положить сверху сыр.

Добавить чесночной пудры, щепотку рейгана, соль и перец.

Прикрыть крышкой, и пусть кипит, пока сыр не расплавится, а цуккини не станет мягким.

ТУШЕНЫЙ ЦУККИНИ

Рецепт 1

500 г маленького зеленого кабачка цуккини или желтого летнего кабачка (тыквы), растительное масло или маргарин (для жарки), 1 нарезанная луковица, 1 нарезанный зеленый перец (по желанию), 1 1/2 чайной ложки соли, 1/8 чайной ложки перца, примерно 1/2 чайной ложки рейгана, 1 столовая ложка воды.

Помыть неочищенный цуккини. Вытереть и нарезать тонкими кружочками.

Разогреть масло в кастрюльке с длинной ручкой. Положить туда нашинкованный лук и обжарить в масле, пока не станет мягким, но не коричневым.

Добавить нарезанный кабачок цуккини и продолжать обжаривать еще 5 минут. Не следует класть еще масла: цуккини не пригорит! Добавить лишь приправы и воду. Пусть кипит на слабом огне.

Рецепт 2

Цуккини-сопе: добавить 2 порезанных цуккини к 1 нарезанной и слегка обжаренной в масле луковиче и грибам из банки (120 г). Залить все это 230 г консервированного томатного сока. Приправить и варить 45 минут.

Рецепт 3

«Цуккорни»: после того как цуккини обжарится в масле, добавить 250 г консервированной кукурузы вместе с жидкостью и 1 банку грибов (120 г). Довести до кипения, положить приправы, и пусть слабо кипит 15—20 минут.

Рецепт 4

Рисовый «цуккорни»: добавить 1/2 чашки неотваренного риса, 1 1/2 чашки воды и 1/2 чайной ложки соли вместе с грибами и кукурузой. Варить, пока рис не будет готов (для колорита добавьте 3 столовые ложки кетчупа).

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

400—500 г кабачков, 40 г пшеничной муки, 20—40 г растительного масла, 80—100 г сметаны, 20—40 г грецкого (волошского) ореха, 20 г пряной зелени, немного соли.

Помыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 1—1,5 см кабачки. Соединить и перемешать в тарелке муку с солью. Очистить орех и растолочь его. Обваливать каждый кусочек кабачка в муке с солью с обеих сторон и обжарить их (также с обеих сторон) дорумяна. К столу эта еда подается горячей со сметаной, грецким орехом и мелко нарезанной в тарелку пряной зеленью.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Рецепт 1

400 г кабачков, 120 г пшеничной муки, 2 яйца, 40 г топленого сливочного масла, немного соли.

Помыть, очистить от кожицы кабачок, разрезать его вдоль, удалить зерна и натереть на средней терке или пропустить через мясорубку. Соединить фарш из кабачка в миске со взбитым сырым яйцом, мукой, посолить, перемешать в однородную массу, которая должна по густоте походить на обычное тесто для оладий. Массу выложить на сковороду с хорошо разогретым маслом. Обжаривать с двух сторон.

Рецепт 2

1 кг кабачков, 50 г сливочного масла, 30 г сахарного песка, 3 куриных яйца, 320 г пшеничной муки, 2 г пищевой соды и немного соли.

Кабачки помыть, очистить, крупно нарезать, сварить их до полуготовности в подсоленной воде и пропустить, когда они остынут, через мясорубку. Соединить фарш в миске со взбитыми яйцами, сахаром, мукой, содой, посолить немного и хорошо вымесить — до образования пузырьков. Испечь оладьи.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Взять 5 баклажанов и все, что требуется для всякого фарша и соуса. С баклажанов снять верхнюю кожицу, разрезать вдоль, вынуть семена, ошпарить кипятком, облить холодной водой, насухо вытереть; фаршировать каким угодно фаршем и облить каким угодно соусом, подающимся к мясным блюдам.

ТУШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

2 маленьких зеленых перца, 1 маленькая луковица, растительное масло, 1 баклажан, 1 банка помидоров (170 г), соль, щепотка перца.

Нарезать зелёный перец и лук. Обжарить в масле зелёный перец на среднем огне примерно 5 минут. Добавить лук и обжаривать, пока он не станет золотисто-коричневым.

Натереть на терке или нарезать кубиками баклажан и тоже положить в кастрюлю. Слить сок из банки с помидорами. Варить на среднем огне 20—30 минут. Затем добавить приправы и нарезанные помидоры из банки. Готовить еще 5—10 минут.

Перемешать все вновь, пока теплое, и поставить в холодильник.

Можно потушить баклажаны иначе. Нарезать 1—2 стебля сельдерея и смешать с зелёным перцем или натереть 1—2 моркови и добавить к баклажанам. Вместо помидоров из банки можно взять просто банку томатного соуса (230 г) или примерно 30 г кетчупа на 120 г воды.

Кисло-сладкие баклажаны: когда блюдо будет почти готово, добавить 1/4 чашки сахарного песка и хорошо перемешать. Положить 5 лавровых листочков на 10 минут, а затем вынуть их.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

600 г баклажанов, 100 г пшеничной муки, 160 г сметаны, 40 г растительного масла, 20 г укропа, 20 г зелени петрушки, немного соли.

Помыть баклажаны, срезать плодоножку, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1,5 см и облить подсоленным крутым кипятком в дуршлаге или подержать 5 минут в кастрюле с подсоленным кипятком. Когда после бланшировки с баклажанов стечет вода, обвалять их в муке с солью и обжарить каждый кусочек до румяна с обеих сторон в масле. Переложить затем баклажаны в кастрюлю, залить их сметаной и потушить 20—30 минут под крышкой. Мелко нарезанная пряная зелень — в тарелку.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

800 г баклажанов, по 40 г растительного масла и пшеничной муки, 80 г сметаны, по 20 г чеснока и пряной свежей зелени, 40 г томата-пюре, немного соли.

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, обрезать с концов, облить крутым кипятком в дуршлаге и нарезать кружочками толщиной в 1 см. Обвалить заготовки в муке с солью с обеих сторон и обжарить до готовности в масле. Переложить обжаренные баклажаны в блюдо или глубокую тарелку, посыпав их нарезанным мелко чесноком. В сковороду, где только что жарили баклажаны, ввести сметану, томат-пюре, поддержать недолго на огне средней силы, все время помешивая, и полить получившимся соусом баклажаны в тарелке. Посыпать теперь уже полностью готовую еду нарезанной мелко зеленью и подать к столу.

Вместо обычной муки можно взять толченую мацу — мацемал.

БАКЛАЖАННЫЕ СЫРНЫЕ ОЛАДЬИ

1 баклажан, 2 яйца, 1 1/2 чашки мацовой муки, 1 1/2 чайной ложки соли, немножко перца и чесночной пудры, 2—3 ломтика твердого сыра, 115 г томатного соуса, масло для поджаривания.

Снять с баклажана кожуру, разрезать его на 8—10 кусков. Опустить каждый кусок в яйца, а затем в мацовую муку с солью, перцем и чесночной пудрой. Поджарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета и охладить. Затем кусочки нарезанного сыра поместить между кусочками баклажана, получится 4—5 сэндвичей.

Положить их на сковородку, добавить томатного соуса и подогреть на медленном огне, пока сыр не расплавится, а соус не начнет кипеть. Снять лопаточкой и подавать теплыми.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

1 баклажан, 3/4 бруска маргарина или 85 г масла, 1 средняя луковица, 2—3 крутых яйца, 1—2 чайные ложки соли.

Завернуть баклажан в фольгу. Печь при 175°C примерно час. Чтобы проверить готовность, нужно вынуть и поколоть вилкой. Если вилка легко проходит насквозь, значит, баклажан готов.

Очистить баклажан и, разрезав, удалить семена. Разрезать баклажан на несколько частей и положить в миксер.

Добавить остальные ингредиенты. Включить миксер примерно на 2 минуты, чтобы смесь была нежной и однородной.

Подавать как закуску вместе с другим блюдом или намазать на крекер.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

2 средних баклажана, 2 средних кабачка цуккини, 1 большая луковица, 1 зеленый перец, растительное масло, вода, 1/2 чашки кетчупа, 1 столовая ложка сахарного песка, соль, перец.

Очистить баклажаны и цуккини, нарезать кубиками. Так же нарезать лук и зеленый перец.

Разогреть масло на большой сковороде. Обжарить лук до золотисто-коричневого цвета и добавить баклажаны, цуккини и зеленый перец.

Долить немного холодной воды.

Сваренные баклажаны и цуккини уменьшаются в размере. Добавить кетчуп, приправы и варить еще минуты две.

Выложить в миску.

САДОВЫЕ БОБЫ С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

600 г бобов, 60 г сливочного масла, 20 г сахарного песка, 40 г лимона, 60—80 г 3%-ного уксуса, немного соли, перца.

Перебрать, помыть и подержать 3—4 часа в чистой холодной воде бобы. Сварить их затем до готовности в воде с жиром и солью, откинуть на дуршлаг, выложить в сковороду, добавить сахар, цедру лимона, уксус, перец, соль и потушить под крышкой немного на слабом огне. Можно уксус в сковороду не вводить, а подать его к столу.

ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

2—3 маленьких авокадо, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 большая нашинкованная луковица, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки порошка чилийского перца, 1/4 чашки измельченной петрушки, 1/2 чайной ложки семени кориандра (по желанию), 2 столовые ложки уксуса или лимонного сока, листья латука.

Очистить авокадо, яйца и хорошо размять.

Добавить нарубленный лук, приправы и хорошо перемешать.

Порция — ложка пюре на листе салата.





БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ

600 г яблок, 120 г творога, по 40 г изюма-кишмиша, ядрышек сладкого миндаля, кураги или урюка, сахарного песка.

Творог растереть или 2—3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. Перебрать, помыть сушеные плоды. Курагу мелко нарезать. Миндаль очистить и тоже нарезать помельче. Помыть яблоки и вырезать из них семенную коробочку. Соединить в кастрюле творог, сушеные плоды, миндаль, сахар и все это хорошо перемешать. Заполнить получившейся массой выемку на месте семенной коробочки, положить заготовки на противень, смазанный топленным маслом (5 г на порцию), и запечь их до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 140—160°C.

Яблоки можно не запекать, а припустить. В этом случае положить их в сковороду, налить в нее немного горячей воды и подержать на огне средней силы. Желательно — под крышкой. Каким бы способом ни готовили фаршированные яблоки, не отходите далеко и надолго от плиты, чтобы они не развалились, пусть уж лучше недопекутся немного.

ЯБЛОКИ С РИСОМ

4 средних размеров яблока (280—320 г), 100—120 г риса, 20 г сливочного масла, 40 г сахарного песка, 40 г изюма без косточек, 20—40 г цедры лимона, немного соли.

Перебрать, помыть рис и сварить из него на воде рассыпчатую кашу. Помыть яблоки и, удалив из них семенную коробочку, нарезать дольками. Перебрать и хорошо помыть изюм, мелко нарезать цедру. Залить яблоки в кастрюле небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и поддерживать под крышкой на очень слабом огне не более 10 минут.

ЯБЛОКИ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г картофеля, 250 г яблок, 20 г топленого куриного жира, немного корицы, сахарного песка, соли.

Сварить до полуготовности в подсоленной воде очищенные целые картофелины. Отвар слить, клубни подсушить в кастрюле. Помыть, очистить яблоки и вырезать из них семенную коробочку. Разрезать каждое яблоко на 4 части. Положить картофель, яблоки в сковороду, залить их растопленным жиром, посыпать сахаром и поддерживать под крышкой в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—170°C.

БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

2 яйца, 1 чашка сахарного песка, 3 столовые ложки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 чайная ложка ванили, орехи, изюм, 2 нарезанных яблока.

Хорошо взбить яйца с сахаром. Добавить остальные ингредиенты и перемешать.

Печь в квадратной форме при 175°C минут 30.

ПРОСТАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

5 яблок среднего размера, 1/2 чашки муки, 3/4 чашки сахарного песка, 1 брусок маргарина (из морозильника), 1/4 чашки толченых орехов, корица.

Почистить яблоки, вынуть из них сердцевину и порезать на 12-миллиметровые кусочки.

Положить в смазанную 2-литровую пекарскую форму.

Смешать муку с сахаром. Посыпать яблоки. Вынуть маргарин из морозилки и положить его тонкими пластинками поверх яблок.

Печь в прогретой печи при 220°C минут 20.

Вынуть из печи, посыпать орехами и корицей. Печь еще 10 минут. Подавать десерт теплым.

СЛАДКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБНЫЙ КУГЕЛЬ

350 г халы, кипящая вода, 2 яйца, 2 яблока (почищенные и нарезанные), 1/3 чашки сахара, 3—4 столовые ложки масла, 1/3 чашки изюма, 2 чайные ложки корицы, 1/2 чайной ложки соли.

Положить халу в дуршлаг, залить кипящей водой и слить лишнюю воду.

Добавить все остальное по рецепту. Печь на хлебном противне при 175°C минут 45—50. У готового кугеля корка должна стать твердой.

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ С ХЛЕБОМ

4 черствые булочки, 4 яйца, 4 яблока, 4 столовые ложки сахарного песка, 1 чайная ложка лимонного сока.

Смешать 4 яичных желтка с 4 столовыми ложками сахарного песка и 1 чайной ложкой лимонного сока. Добавить туда зачерствевшие булочки, разделенные на кусочки.

В другой емкости смешать 4 белка с очень небольшим количеством сахарного песка. Влить в первую смесь.

Затем отдельно почистить и тонко порезать яблоки.

Смазать форму. На дно вылить половину хлебной смеси. Затем добавить туда яблоки и оставшуюся часть смеси.

Печь при 35°C примерно 1 час.

СЛАДКИЕ ФРУКТОВЫЕ ОЛАДЫ

2 средних яблока, 2 столовые ложки сахара, 1/4 чайной ложки корицы, 1 взбитое яйцо, 1/2 чашки молока, 2/3 чашки яблочного соуса, 1 чашка муки, 3 столовые ложки маргарина для жарки.

Яблоки очистить и порезать дольками. Смешать сахар с корицей и посыпать яблоки.

Смешать молоко, яйца, яблочный соус и взбить. Вылить на яблоки. Добавить муку, перемешать и вновь взбить.

Жарить в масле, сложив для каждого изделия два кусочка яблока вместе. Подавать с сиропом.

ФРУКТОВЫЕ ОЛАДЫ

120 г муки, щепотка соли, 1 столовая ложка масла, 1/2 чашки теплой воды, 1 яичный белок, фруктовый коктейль, растительное масло (для обжаривания), сахарная пудра.

Смешать муку с солью. В центре сделать углубление, в него вылить масло и воду.

Взбивать, пока тесто не станет однородным.

Дать постоять 1 час. Вмесить хорошо взбитый яичный белок. Влить понемногу фруктовый коктейль.

Жарить в масле, подрумянивая с обеих сторон. Посыпать оладьи сахарной пудрой и подавать теплыми.

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ СО СПЕЦИЯМИ

4 яблока (очищенные и нарезанные), 3/4 чашки сахарного песка, 1/4 чайной ложки корицы, 1 столовая ложка маргарина, 1 чайная ложка ванили, 1 яйцо, 1/4—1/2 чашки муки, 1/2 чайной ложки пекарского порошка.

Положить нарезанные яблоки в смазанную пекарскую форму, посыпать 1/4 чашки сахарного песка и корицей.

Закрыть и печь при 205°C минут 20.

Растереть маргарин с оставшимся сахаром. Добавить ваниль, яйцо и хорошо перемешать. Вмесить муку и пекарский порошок. Получится густая смесь.

Вынуть из печи пекарскую форму для пирога, намазать яблоки этой смесью и печь уже в открытой форме еще 20 минут.

ТВОРОЖНИК С УРЮКОМ И ОРЕХАМИ

200 г творога, 40 г мацемала или пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г урюка, 40—60 ядер грецкого ореха, 60 г сметаны, 20 г сливочного масла, 20—40 г сахарного песка, немного соли, корицы.

Перебрать, помыть и мелко нарезать урюк, вынув из него косточки. Очистить и растолочь в ступке орехи. Протереть или пропустить несколько раз через мясорубку с частой решеткой творог. Взбить с сахаром желток сырого яйца. Расплавить на водяной бане масло. Соединить все это мукой (мацемалом) в эмалированной кастрюле, хорошо перемешать, добавить взбитый в пену белок. И еще раз перемешать.

Смазать сковороду или форму для выпечки пудингов маслом, выложить в нее ровным слоем приготовленную массу и запечь в духовом шкафу плиты, нагретом до 140—160°C.

К столу творожник подают со сметаной и посыпанным корицей.

ЧЕРНОСЛИВ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОРЕХОВ

200 г чернослива, 120 г ядрышек грецкого ореха, 60 г сметаны, 20 г сахара.

Помыть, подсушить чернослив и вынуть из каждого плода косточки. Орехи растолочь. Наполнить размельченными орехами выемку от косточки в каждой ягоде, выложить их на блюдо (тарелку), полить сметаной, посыпать сахаром.



МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДОСТИ

Обычно многие блюда еврейской кухни готовили и по сей день готовят с измельченной мацей — мацемалом. Напомним, что для выпечки мацы не берется ничего, кроме пшеничной муки (3 части) и воды (1,5 части). Испечь мацу труда не составляет. Пресное, в меру крутое тесто раскатать скалкой на столе, посыпанном негусто мукой, в пласт толщиной 1—1,5 мм, проколоть его во многих местах специальным зубчатым вращающимся колесиком или столовой вилкой и печь в духовом шкафу плиты, аккуратно выложив заготовку в противень.

Если остывшую мацу пропустить раз-другой через мясорубку с частой решеткой или растолочь в ступке, получится очень мелкая крошка, которую называют мацемалом.

Домашние пироги — прекрасный десерт в любое время. И если вы умеете делать хорошую основу, то их разнообразие бесконечно.

Слово «хала» относится одновременно и к порции теста, которую отделяют перед выпечкой хлеба, и к специально сплетенным батонам, которые подают к праздничному столу.

ЗНАМЕНИТАЯ ХАЛА

13—14 чашек муки, 60 г свежих дрожжей или 4 упаковки сухих дрожжей, 2 взбитых яйца, 1 чашка масла, 2 столовые ложки соли, 1 чашка сахарного песка, 4 чаши теплой воды.

Развести дрожжи в воде. Для свежих дрожжей температура воды 30°C, для сухих — 35—40°C.

Растворив дрожжи, добавить сахар, соль и половину муки. Хорошенько перемешать.

Добавить яйца и масло, затем постепенно подмешивать оставшуюся муку. Тесто должно стать плотным.

Когда тесто поднимется и начнет вываливаться из таза, выложить его на посыпанную мукой доску и месить минут десять. Можно добавить еще муки, чтобы тесто стало податливым.

Месить тесто до тех пор, пока оно не станет «живым», мягким и эластичным.

Положить тесто в большой промасленный таз. Перевернуть, чтобы и обратная сторона пропиталась маслом.

Накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое место на 2 часа, отбивать его каждые 20 минут.

Отделить халу. Слепить хлеб и поместить его на противень, хорошо смазанный маслом. Дать подняться еще вдвое. Смазать сверху взбитыми яйцами, посыпать маком или кунжутом.

Печь при 190°C примерно 20 минут — пока не зарумянится.

НЕПЛЕТЕНАЯ ХАЛА

4 пакетика сухих дрожжей или 100 г свежих дрожжей, 1 чайная ложка меда, 1 чашка тепловатой воды, 1/2 чашки масла, 2 1/2 чайной ложки соли, 1 целое яйцо, 4 яичных желтка, 1 1/2—2 чашки изюма, 2 1/2—2 3/4 чашки горячей воды, 2 1/3 кг муки.

Дрожжи и мед смешать с тепловатой водой.

Добавить масло, соль, яйца. Все хорошенько перемешать. Смешать с мукой.

Замесить тесто. Смазать со всех сторон небольшим количеством масла. Дать подойти до удвоения объема.

Отделить халу. Сформовать халы.

Печь при 190°C 30 минут до удвоения объема.

Глазировать можно оставшимися белками яиц.

КЛАССИЧЕСКАЯ ХАЛА

45 г дрожжей, 2 1/4 чашки теплой воды, 1 столовая ложка соли, 1/2 чашки сахарного песка, 1/4—1/2 чашки масла, 4 взбитых яйца, 9 чашек муки.

В течение 10 минут разводить дрожжи в воде.

Добавить соль, сахар, масло и яйца. Перемешать.

Добавить 3 чашки муки (после каждой порции перемешивать), потом следующие 3 чашки, пока не размешаете все 9. Если нужно, добавить еще муки.

Месить тесто, пока оно не станет мягким, затем месить еще 7 минут. Положить в большой промасленный сосуд и оставить в теплом месте (можно рядом с плитой) часа на полтора, пока тесто не удвоится в размерах. Побить его кулаками, чтобы не было воздушных карманов.

Отделить халу. Разделить тесто на куски, выбрать форму, какая вам нравится. Положить на смазанные маслом противни. Дать снова подойти, пока не удвоится.

Помазать сверху яичным желтком с водой и выпекать полчаса при 175°C.

БОЛЬШАЯ ХАЛА

2 1/3 кг муки, 115 г свежих дрожжей, 4 чашки воды, 6 яиц, 3/4 чашки масла, 2 столовые ложки соли, 1 1/2 чашки сахарного песка.

Высыпать муку в большую форму.

В другой емкости развести дрожжи в половине чашки теплой воды и добавить туда половину чайной ложки сахарного песка. Сделать в муке углубление и налить туда разведенные дрожжи. Перемешать с мукой. Дать этой пасте постоять минут 5, пока не появятся пузырьки.

Тем временем в стеклянный сосуд разбить яйца, добавить масло, соль и сахар. Перемешать.

Постепенно влить оставшуюся воду и перемешать с мукой, пользуясь деревянной ложкой.

Месить минут 25, по необходимости добавляя муку. Накрывать и поставить в теплое место, чтобы тесто выросло вдвое.

Отделить халу. Слепить халы и печь в предварительно прогретой печи 50 минут при температуре 150°C.

ВКУСНАЯ ХАЛА

4 1/2 чашки теплой воды, 60 г дрожжей, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 чашка масла, 1 чашка сахарного песка, 4—5 яиц, 2 столовые ложки соли, 2 1/3 кг муки.

Развести дрожжи в воде с небольшим количеством сахарного песка.

Соединить все остальные ингредиенты вместе и смешать в миксере. Дать тесту подойти до удвоения объема.

Отделить халу с благословением. Вылепить халы.

Печь при 230°C 15—25 минут, а затем при 175°C еще 20 минут.

Смешивать сразу только половину содержимого, указанного в рецепте, а потом — еще половину.

НАСТОЯЩИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

Этот хлеб несколько тяжелее того, что продается в магазине, но таким и должен быть настоящий ржаной хлеб. Кроме того, значительно меньшее количество дрожжей компенсируется здесь большим временем для поднятия теста.

3 чашки ржаной муки, 2 чашки цельной пшеничной муки, 1 чашка неотбеленной просеянной муки, 1 1/2 чайной ложки соли, 3 столовые ложки масла, 1/3 чайной ложки дрожжей, разведенных в 1/2 чашки теплой воды, 1 взбитый яичный желток, 1 столовая ложка семян тмина.

Готовьте тесто вечером.

Муку и соль смешать в большой емкости. Положить масло и размять как следует руками, чтобы не было ком-

ков. Добавить дрожжи, разведенные в воде, все хорошо перемешать. Потихоньку добавляя воду, вымешивать рукой тесто минут 5, чтобы оно перестало прилипать к стенкам. Переложить тесто на посыпанную мукой плоскую поверхность и месить еще минут 5.

После этого положить в емкость, смазанную маслом, накрыть влажным полотенцем. Дать постоять всю ночь.

Утром вымесить еще минут 5. Теперь хлеб должен постоять еще 2 часа на промасленном противне, накрытый влажной тряпкой.

Смазать хлеб взбитым яичным желтком, посыпать семенами тмина.

Печь при 190°C минут 50, до готовности.

ПЫШКИ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ

1 чашка цельной пшеничной муки, 1 чашка белой муки, 3 чайные ложки пекарского порошка, 1/4 чашки сахарного песка или меда, 1/4 чашки масла, 1 взбитое яйцо, 1 чашка молока, 1 чайная ложка ванили, 1/2 чашки изюма.

Все смешать.

Смазать 12 форм для пышек. Наполнить их на 2/3, используя все тесто. Посыпать корицей и сахаром.

Печь при 190°C минут 15—20.

КНИШИ

Книши — это тесто с начинкой, которое пекут до хрустящего состояния.

2 чашки просеянной муки, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки воды, 2 яйца (хорошо взбитых).

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 чашки сваренной гречневой каши или 1 чашка крупы, 1 луковица (нарезанная и обжаренная), 1 яйцо.

Смешать сухие ингредиенты.

Сделать в них углубление и налить туда все жидкие ингредиенты.

Перемешать, пока тесто не станет однородным и мягким.

Раскатать тесто до толщины в 12 мм.

Теперь приготовить и смешать начинку из каши.

Завернуть начинку в тесто, загнуть углы и залепить.

Положить в форму или на противень, смазанный маслом.

Печь при 175°C, пока книши не станут коричневыми и хрустящими. Нарезать.

ОЛАДЬИ ИЗ МАЦЕМАЛА

400 г мацемала, 4 яйца, 40 г растительного и 60 г топленого сливочного масла, 20 г сахарного песка, немного соли.

Налить в кастрюлю с мацемалом теплую кипяченую воду, ввести сюда же расплавленное сливочное масло, сахар, взбитое яйцо, соль и замесить тесто для оладий. В хорошо нагретую сковороду с растительным маслом выкладывать поочередно столовой ложкой (лучше деревянной) порции теста. Обжарить с двух сторон.

Без добавления масла в тесто для этих оладий можно обойтись. И жарить их лучше в смеси топленого сливочного и растительного масел. Класть или нет сахар в тесто — решайте сами. А вот столовая ложка сметаны в тарелку лишней не будет. Или немного холодного черносмородинового варенья.

Пропорция муки и воды в тесте для оладий известна: 1 : 1. На молоке это тесто тоже можно замесить. Вкусней и пышней оладьи получаются из безопарного дрожжевого теста, которому надо дать подняться дважды. А ложку, которой берете тесто, чтобы положить его в сковороду, надо смочить в воде.

ПОНЧИКИ

ТЕСТО:

45 г дрожжей, 1/2 чашки воды, 3 яйца, 1/4 чашки масла, 3/4 чашки сахарного песка, 1 чашка сока, 1 чайная ложка соли, 5 чашек муки.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 чашки фарша, 1 маленькая луковица (нарезанная и обжаренная), 1 взбитое яйцо, растительное масло (для поджаривания).

Развести дрожжи в воде.

Соединить оставшиеся ингредиенты теста в указанном порядке и хорошо перемешать.

Вымесить тесто, дать подняться до удвоения объема.

Приготовить мясную смесь и отставить ее.

Когда тесто будет готово, разделить его на маленькие кусочки, раскатать, наполнить начинкой.

Слепить шарики с начинкой внутри. Дать еще немного подняться.

Хорошо прожарить на среднем огне, подрумянить со всех сторон.

Подавать теплыми.

СТРУДЕЛЕТКИ

1 1/4 чашки муки, щепотка соли, 1/2 чашки (1 брусок) маргарина, 3 взбитых яичных желтка, 1 чайная ложка лимонной цедры.

Высыпать муку и соль в миску среднего размера. Порезать маргарин двумя ножами, чтобы получилась рыхлая рассыпчатая масса.

Вмесить смесь взбитых желтков, лимонной цедры и сока.

Взбить слегка вилкой, чтобы получилось тесто. Разделить его на 12—15 маленьких шариков.

Поместить в неглубокую форму. Охлаждать не менее 4 часов.

ЛУКОВЫЙ ПЛЕТЦЕЛЬ, ИЛИ РОЛИКИ

Делая хлеб или халы, можно одновременно приготовить луковые пончики.

Основное тесто для хал или хлеба, 1 мелко нарезанная луковица, соль, маковое семя.

Когда тесто подойдет, разделить два небольших куска, чтобы они входили в стандартную круглую форму диаметром 23 см или в 6—12 отдельных форм.

Скатать цилиндриками тесто толщиной в 6—7 мм на посыпанной мукой доске. Обваляйте тесто в луке, слегка его вдавливая. Посыпьте солью и проколите поверхность вилкой, чтобы соль проникла внутрь. Посыпьте маковым семенем.

Печь при 175°C минут 25—45 в зависимости от размера кусков теста.

ХЛЕБ С МАКОМ И СЫРОМ

1 буханка хлеба, 1/3 чашки масла, 1 средняя нарубленная луковица, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки макового семени, 250 г сыра (нарезанного дольками).

Батон разрезать на дольки толщиной примерно 1 см, но не до конца: куски хлеба должны держаться на корке с одной стороны. Смешать масло, лук, горчицу и мак. Этой смесью смазать каждый кусок с одной стороны, а между кусками проложить сыр. Печь при 175°C минут 20, пока сыр не расплавится.

ПИРОГ СО ШПИНАТОМ

Основа для пирога из теста диаметром 23 см, недопеченная, типа «тарталетки» или «корзиночки».

Сварить шпинат, всю воду слить.

Слегка охладить. Добавить яйцо, сыр, 3/4 чашки грибов и жареный лук. Хорошо перемешать и заполнить содежимым «корзиночки», а затем выпекать до готовности.

ШАРИКИ ИЗ МАЦЕМАЛА

200 г мацемала, 2 яйца, 60 г топленого куриного жира, немного соли.

Замесить на теплой кипяченой воде, взбитыми сырыми яйцами с расплавленным жиром густое тесто из мацемала. Разделить его на одинаковые кусочки, а из них сделать шарики, по 50-60 г каждый. Вскипятить в кастрюле подсоленный бульон и поддержать в нем заготовки, пока последняя из них не всплывет, т. е. поступить так же, как при варке клецек, пельменей.

Возможна некоторая рационализация рецепта и технологии приготовления. Заменить куриный жир сливочным маслом или сметаной. И не обжаривать заготовки, а сварить их. Масло или сметану — в тарелку.

Курагу можно заменить черносливом или даже мелко нарезанным крутым яйцом со слегка обжаренным репчатым луком; с таким же луком и с вареными куриными потрошками.

ШАРИКИ ИЗ МАЦЕМАЛА С СУШЕНЫМИ ПЛОДАМИ

200 г мацемала, 2 яйца, 60 г топленого куриного жира, 200 г кураги, 40 г сахарного песка, немного соли.

Замесить тесто так же, как сказано выше. Помять, поддержать 15—20 минут в горячей воде курагу, нарезать ее помельче или пропустить через мясорубку. Соединить курагу с сахаром и хорошо перемешать. Взять кусочек теста, сделать из него небольшую тонкую лепешку, а в ней углубление. Положить в это углубление начинку из кураги с сахаром, прикрыть ее краями лепешки и скатать в небольшой шарик. А можно сделать заготовку из двух кусочков теста: на один положить начинку, вторым прикрыть, соединить и слепить их края.

Обжарить заготовки со всех сторон в жиру дорумяня. К столу эту выпечку подают и горячей, и остывшей.

КАРАВАЙ ИЗ БУЛКИ И ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА

Еще его называют яичным караваем.

2 л молока, 800 г вчерашнего пшеничного батона, 20 г пшеничной муки, 4 яичных желтка, 10—15 г топленого сливочного масла, немного соли и корицы.

Если батон оказался еще свежим, подсушить его слегка, чтобы без труда можно было натереть на крупной терке. Соединить хлебную крошку с молоком, мукой, взбитым желтком, солью и замесить тесто. Выложить его затем на сковороду, смазанную маслом, испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C. Если же точно соблюдать традиционную технологию, содержимое сковороды надо обжарить. Готовую выпечку посыпать смесью сахарного песка и измельченной корицы.

Относительно яичного белка рекомендации двоякие: или его, предварительно взбив, вводят в тесто, или взбивают в небольшом объеме молока, чтобы получившимся льезоном густо смазать заготовку перед тем, как поместить ее в духовой шкаф плиты.

МЕЗОНОТ БЕЙГЛАХ

85 г дрожжей, 1 столовая ложка соли, 12 яиц, 85 г сахарного песка, 1 1/2 чашки масла, 1 1/2 чашки теплой изюмной или рисовой воды, 2 1/3 кг муки.

Развести дрожжи в воде. Добавить все ингредиенты. Хорошо все перемесить и дать подняться вдвое. Поколотить и дать опять подняться.

Отделить халу. Слепить бейглах или пончики.

В большой емкости вскипятить воду и растворить там соль по вкусу.

Бросить в кипящую воду бейглах на три минуты.

Выложить на непромасленный противень и печь при 205°C 15—18 минут.

Чтобы сделать изюмную воду, нужно в ней прокипятить 1/2—3/4 чашки изюма.

СЛАДКИЙ КУГЕЛЬ ИЗ МАЦЕМАЛА

100 г мацы, 1 яйцо, 10 г растительного масла, 50 г плодового варенья или 40 г изюма без косточек, 10 г сахарного песка, немного соли, корицы.

Накрошить мелко пальцами мацу и приготовить из нее тесто, как для кугеля с мясом, добавив к нему измельченную корицу. Все остальное сделать, как описано выше, лишь слои теста перемежать слоями варенья или изюма, смешанного с сахаром. Изюм, разумеется, надо предварительно перебрать, помыть хорошо и поддержать 1—2 часа в чистой воде. Температура в духовке здесь может быть и ниже 180°C. Все составные части сладкого кугеля съедобны и без запекания.

ТОРТ ИЗ МАЦЫ

200 г мацы, 40 г натурального красного виноградного вина, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 40 г мацемала, 8 яиц, 120 г сахарного песка, по 40 г ядрышек грецкого ореха и натурального шоколада, немного соли.

Нарезать мацу кусками, соответствующими величине и форме посуды, в которой будете выпекать торт. Растереть желток сырых яиц с сахарным песком, мацемалом, толчеными орехами и взбитым в пену яичным белком. Должна получиться однородная масса. Смочить каждый пласт из мацы вином, выложить его на противень, смазанный жиром, положить ровным слоем получившуюся массу (начинку), на нее — еще пласт мацы, и так 3—4 раза. Верхним слоем в этой заготовке должна быть маца.

Часть масла оставить, чтобы сделать из него и шоколада глазурь и покрыть ею поверхность заготовки, когда торт испечется в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C.

ЧЕРНЫЙ ТОРТ

Как и медовые шарики, это — одно из древнейших блюд еврейской кухни.

По 200 г меда и кефира или простокваши, 2 яйца, 120 г пшеничной муки, 60 г изюма без косточек, 20—40 г сливочного масла, 3—4 г пищевой соды, немного соли, 20—40 г сахарного песка, немного корицы.

Растереть взбитые яйца с сахарным песком. Ввести в ту же кастрюлю кислое молоко, 2—3 столовые ложки крепко заваренного чая, соду, муку и замесить тесто. Посолить и еще раз вымесить. Смазать противень или специальную форму из железа, ввести тесто, разровнять его и запечь в духовом шкафу, нагретом до 180—200°C. Консистенция теста должна точно соответствовать характеру выпечки, т. е. быть не густой, но и не очень жидкой. Регулируется это объемом свежего черного байхового чая. Повторяем: обязательно крепко заваренного.

Еще вкусней и конечно же сытней окажется черный торт, если добавить к тесту по 10—15 г на порцию мелко нарубленного грецкого ореха или изюма без косточек. А темней он станет, если заменить пшеничную муку ржаной, не менее богатой полезными нутриентами.

Корицей целесообразней посыпать уже испеченный торт.

МАСЛЯНАЯ СДОБА

150 г пшеничной муки, 45 г сливочного масла, 15—30 г сметаны, 15—30 г сахарного песка, 1 яйцо, немного корицы, соли.

Замесить крутое тесто на сметане, масле и взбитом яйце. Посолить его, скатать в шар и поддержать под салфеткой полчаса в холодильном шкафу. Раскатать затем тесто в пласт толщиной 0,5 см и вырезать из него тонким стаканом кружки. Положить в середину каждой заготовки измельченную корицу, сахар, сложить ее пополам, со-

единить и защипить пальцами края. Положить заготовки отдельно одну от другой на противень, смазанный маслом, проколоть каждую из них столовой вилкой и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 180—200°C.

СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ

160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахарного песка, 40 г сливочного масла, немного соли.

Замесить на воде со взбитым яйцом, маслом, сахаром, солью крутое тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5—0,7 см и разделать специальной круглой выемкой на кружки диаметром 10 см. Положить заготовки на противень, смазанный маслом, проколоть их в нескольких местах столовой вилкой и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 170—190°C.

СЛАДКАЯ ВАНИЛЬНАЯ ХАЛА

60 г дрожжей, 1 чайная ложка сахарного песка, 1/2 чашки теплой воды, 12 чашек муки, 1 чашка сахара, 4 яйца, 1 чашка масла, 2 чайные ложки ванили, 1/2 чайной ложки соли, 2 чашки тепловатой воды.

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

2 яичных желтка, 1 чайная ложка ванили, 1/2 чайной ложки сахара.

Развести дрожжи в воде с небольшим количеством сахара.

Положить муку в большой таз, сделать в ней углубление и влить туда разведенные дрожжи. Накрыть и отставить.

Смешать яйца, сахар, масло, ваниль и соль. Налить в таз с мукой и добавить тепловатой воды. Месить 3—5 минут, пока масса не станет однородной. Если тесто слиш-

ком жидкое, добавить немного муки, если слишком густое — воды. Накрыть и оставить в непрогретой печи на час—полтора.

Посыпать мукой рабочее место на столе.

Отделить халу. Сформовать халы и смазать маслом противни. Тесто должно занимать несколько меньше места, чем позволяет противень.

Прогреть печь до 120—150°C. Противни можно прогреть, поставив их на плиту на 15—20 минут.

Сделать ванильную глазурь и смазать каждую халу. Средних размеров халы нужно печь примерно полчаса.

БУЛОЧКИ С МАКОМ И МЕДОМ

200 г пшеничной муки, 80 г молока, 40 г мака, по 30—40 г меда, сахарного песка, 1 яйцо, 20 г ядрышек сладкого миндаля, немного соли. Орехи можно заменить изюмом без косточек.

Опять речь о выпечке из пресного теста. Замесить его на молоке и яйце, чтобы оно обязательно получилось крутым. Разделить тесто кусочками примерно по 100 г и раскатать каждый в круглую лепешку толщиной 1 см.

Подержать не более 5 минут в кипящей воде мак, откинуть его на частое сито, пропустить 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. Очистить орехи, растолочь в ступке, соединить с маком и медом. Это и есть начинка для булочек.

Положить на середину каждой заготовки из теста ложку начинки, согнуть по диаметру пополам, чтобы получился треугольник или полукруг. Соединить края заготовки, защипить их пальцами «веревочкой», «змейкой», «елочкой» (что лучше у вас получается) и выложить на противень, смазанный маслом. После того как заготовки расстоятся 20—30 минут, поместить противень в духовой шкаф плиты, нагретый до 180—200°C, и испечь до готовности.

ПИРОГ С ЗЕМЛЯНИКОЙ И РЕВЕНЕМ

1 кусок готового теста для пирога с двойной коркой, 2 яйца, 1 чашка земляники, 3 столовые ложки муки, корица, 2 чашки ревеня, 1 чашка сахарного песка, соль.

Взбить яйца вилкой, добавить остальные ингредиенты и перемешать. Положить на испеченную корку (лепешку). Покрыть оставшимся тестом и залепить пирог.

Печь при 230°C минут 40.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ НА СКОРУЮ РУКУ

400 г яблок, 2 яйца, 200 г пшеничной муки или мацемала (толченой мацы), 80 г молока, 80 г сахарного песка, немного соли и корицы, 20 г масла.

Смолоть или растолочь мелко мацу. Развести теплым молоком, добавить в ту же кастрюлю взбитое яйцо, соль, сахар и сделать тесто. Мелко нарезанные яблоки можно ввести в тесто и хорошо с ним перемешать.

Смазать маслом (лучше топленным сливочным) сковороду или противень, выложить тесто с яблоками или вначале тесто, а на него яблоки и испечь пирог до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 180—200°C. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и корицей. К столу его подают остывшим, хотя и горячий он также вкусен.

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С МЕРЕНТОЙ

1 корка, выпеченная и охлажденная.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 1/2 чашки сахарного песка, 1/8 чайной ложки соды, 1/2 чашки кукурузного крахмала, натертая лимонная цедра (по желанию), 2 чашки кипящей воды, 3 яичных желтка, 1/2 чашки лимонного сока, 2 чайные ложки маргарина.

ДЛЯ МЕРЕНГИ:

1/4 чайной ложки соли, 3 яичных белка, 1/4 чайной ложки пекарского порошка (по желанию), 6 столовых ложек сахарного песка, 1 чайная ложка ванили или лимонного сока.

НАЧИНКА:

Смешать первые 4 ингредиента в кастрюльке для соуса, добавить кипящей воды и взбить. Варить на очень слабом огне 5—7 минут, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки.

Взбить яичные желтки и добавить в них 2 ложки смеси из кастрюльки для соуса. Смешав, вылить яичные желтки в кастрюльку для соуса. Перемешивать на слабом огне. Добавить лимонный сок и маргарин.

Варить, пока смесь не станет густой. Снять с огня и слегка охладить. Вылить в корку для пирога.

МЕРЕНГА:

Добавить к яичным белкам соль и взбить. Добавить пекарский порошок, ваниль и продолжать взбивать, пока сахар совершенно не растворится, а смесь не станет пышной.

Положить меренгу с верхом, пусть даже вываливается за края пирога — потом она осядет. Сверху оставить пики. Поверхность не должна быть гладкой. Печь при 160°C минут 15 до получения золотисто-коричневого цвета.

ПИРОГ С ИЗЮМОМ, ЗЕМЛЯНИКОЙ И МИНДАЛЕМ

200 г пшеничной муки, по 80 г молока и земляничного варенья, 1 яйцо, по 20 г изюма без косточек, ядрышек сладкого миндаля, 30—40 г сахарного песка, 10 г пекарских прессованных дрожжей, немного корицы и соли.

Замесить дрожжевое безопарное тесто на подогретом молоке, со взбитым яйцом, сахаром, солью, маслом. Когда оно перебродит, разделить его на две нерав-

ные части. Ту, что больше, раскатать в пласт толщиной 0,8—1 см. Меньший кусок — в пласт толщиной 0,3—0,5 см. Первый из них должен быть больше диаметром. Ядрышки ореха просушить слегка и растолочь. Изюм перебрать и помыть. Соединить и перемешать варенье с изюмом.

Большой пласт положить в сковороду, смазанную маслом, чтобы его края немного свисали за бортик наружу. Выложить на нижний пласт ровным слоем смесь варенья с изюмом, положить поверх меньший пласт, а на него — свисавшие края нижнего пласта. Края обоих пластов соединить, защипить пальцами и дать заготовке расстояться 20—30 минут в относительно теплом месте. Смазать затем поверхность заготовки льезоном, посыпать смесью сахара, толченого миндаля, измельченной корицы и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 180—200°C.

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМОВЫЙ ПИРОГ

ТЕСТО:

1 брусок маргарина, 1 чашка муки, 1/4 чашки сахарной пудры, 1/4 чашки нарубленных орехов.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

4 яичных желтка, 3 столовые ложки сладкого вина, 2 столовые ложки сахарного песка, 170 г расплавленных кусочков шоколада, 4 яичных белка.

Соединить муку с сахаром и орехами. Порубить с маргарином. Хорошо перемешать. Раскатать, чтобы тесто вошло в форму для пирога размером 23 см.

Печь при 175°C минут 25.

НАЧИНКА:

Смешать первые 4 ингредиента начинки. Взбить яичные белки, чтобы получилась густая пена, и подмешать их к шоколадной смеси. Наполнить корку пирога.

МЕДОВЫЙ КЕКС

3 яйца, 1 чашка меда, 1 чашка сахарного песка, 1 чашка теплого кофе, 1/2 чашки масла, 2 чайные ложки пекарского порошка, 2 чайные ложки пекарской соды, 2 чайные ложки ванили, 2 3/4 чашки муки, 1/2 чайной ложки душистого перца, прочие специи (по желанию).

Взбить яйца с медом. Добавить сахар и перемешать.

Подмешать пекарскую соду и кофе к яичной смеси.

Добавить остальные ингредиенты и хорошенько все взбить.

Печь в цилиндрической форме при 160°C около часа.

ВЗБИТЫЙ МЕДОВЫЙ КЕКС

4 яйца (раздельно), 1 чашка сахарного песка, 1 чашка меда, 1 чашка масла, 3 1/2 чашки муки, 2 чайные ложки пекарской соды, 2 чайные ложки пекарского порошка, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка мускатного ореха, 1 чайная ложка молотой гвоздики, 1 чашка крепкого чая, 1/4—1/2 чашки изюма.

Взбить яичные белки и отставить.

В большой миске взбить яичные желтки, чтобы была пышная пена. Постепенно добавляя сахар, продолжать взбивать. Взбить с медом, затем с маслом.

Смешать все сухие ингредиенты. Добавить к смеси попеременно с чаем. Размешать в смеси изюм.

Постепенно ввести яичные белки и снова все хорошо перемешать.

Переложить в смазанную маслом форму 23х33 см.

Печь при 150°C 1 час.

ПРОСТОЙ МРАМОРНЫЙ КЕКС

2 чашки сахарного песка, 1 чашка растительного масла или кулинарного жира, 4 яйца, 1 чашка воды или сока,

3 чаши муки, 1/8 чайной ложки соли, 3 чайные ложки пекарского порошка, 2 чайные ложки ванили, 3 чайные ложки с верхом какао.

Размешать сахар с маслом. Добавить яйца (по одному), после каждого хорошо взбивая смесь. Добавить жидкость и муку по отдельности. Добавить соль, пекарский порошок и ваниль.

Выложить 3/4 теста в смазанную маслом форму 23х33 или цилиндрическую форму.

Ввести в оставшееся тесто какао.

Затем вылить на белую смесь коричневую и порезать ножом в нескольких местах. Не перемешивать.

Прогреть печь до 160°C и выпекать в течение 50 минут.

ОБСЫПНОЙ МРАМОРНЫЙ КЕКС

2/3 чаши кулинарного жира, 1 1/2 чаши сахарного песка, 1 чайная ложка ванили, 4 яйца, 2 1/3 чаши муки, 3 чайные ложки пекарского порошка, 1/4 чайной ложки соли, 1 чашка воды или сока.

ДЛЯ МРАМОРА:

4 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сахарного песка, 5 столовых ложек горячей воды.

Размешать жир с сахаром. Добавить ваниль, яйца по одному, после каждого взбивая смесь. Добавить в яичную смесь отдельно жидкость и сухие ингредиенты.

Выложить в форму 23х33 см.

Для пасты смешать какао с сахарным песком и с достаточным количеством воды. Побрызгать кекс и резать ножом, чтобы получился мрамор.

Печь при 175°C до готовности.

МРАМОРНЫЙ ВЗБИТЫЙ КЕКС

1 плитка горького шоколада, 1/4 чаши горячей воды, 1/4 чаши сахарного песка, 1/4 чайной ложки пекарской

сода, 2 чашки муки, 1 1/2 чашки сахарного песка, 3 чайные ложки пекарского порошка, соль, 1/2 чашки масла, 7 яиц (раздельно белки и желтки), 3/4 чашки воды, 2 чайные ложки ванили.

В маленькой кастрюльке для соуса на слабом огне растопить шоколад с водой, 1/4 чашки сахарного песка, пекарской содой и отставить.

В маленькой миске смешать муку, 1 1/2 чашки сахарного песка, пекарский порошок и соль. Добавить масло, яичные желтки, воду и ваниль к сухим ингредиентам. Смешать и отставить в сторону.

В большой емкости взбить яичные белки до густой пены. Понемногу добавлять тесто к яичным белкам. Когда тесто будет размешано, вынуть 1/4 чашки и добавить к расплавленной шоколадной смеси.

Теперь переложить оставшиеся 3/4 теста в несмазанную 23-сантиметровую цилиндрическую форму.

Взять шоколадную смесь и покрыть ею верх теста. Порезать ножом, чтобы образовался мрамор.

Печь при 160°C минут 55.

ПЫШНЫЙ ОРЕХОВЫЙ КЕКС

6 яиц (раздельно белки и желтки), 2 чашки сахарного песка, 1/4 чашки масла, 1/2 чайной ложки соды, 1 чайная ложка лимонного сока, 1/2—3/4 чашки орехов, 2 чашки муки, 2 чайные ложки пекарского порошка, 2 чайные ложки апельсинового сока, 1 чайная ложка ванили.

Взбить яичные желтки и сахар, чтобы получилась легкая сметанообразная масса. Добавить остальные ингредиенты, кроме яичных белков. Хорошо перемешать.

Взбить яичные белки до образования плотной пены. Перемешать с остальной смесью.

Печь в цилиндрической форме при 175°C 1 час. Глазуровать шоколадной кремовой глазурью.

КЕКС С НАЧИНКОЙ И ДЖЕМОМ

ТЕСТО:

2 чашки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, щепотка соли, 1 чашка маргарина, 3/4 чашки сахарного песка, 4 яичных желтка, 2/3 чашки апельсинового сока, 1 чайная ложка ванили.

ДЛЯ ВЕРХА:

джем, 4 яичных белка, 1 чашка сахарного песка, сок 1/2 лимона, нарубленные грецкие орехи.

Смешать муку, пекарский порошок, соль, просеяв их через сито.

Взбить маргарин. Добавить к нему сахар и яичные желтки. Затем по очереди подмешать апельсиновый сок и сухие ингредиенты. Добавить ваниль и перемешать. Положить в смазанную маслом форму 23х33 см. Смазать верх джемом. Отставить.

Взбивать яичные желтки до образования густой пены. Добавить сахар и лимонный сок. Взбить посильнее.

Выложить на кекс, сверху покрыть джемом и посыпать нарубленными грецкими орехами.

Печь при 160°C 45—60 минут.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

1 чашка кулинарного жира, 2 чашки сахарного песка, 1/2 чайной ложки ванили, 2 столовые ложки натертой апельсиновой цедры, 5 яиц, 3 чашки муки, 1 столовая ложка пекарского порошка, 3/4 чашки апельсинового сока.

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

2/3 чашки сахарного песка, 1/4 чашки маргарина, 1/3 чашки апельсинового сока.

Смешать кулинарный жир, сахар, ваниль и апельсиновую цедру. Взбить вместе с яйцами.

Добавить муку, пекарский порошок и сок. Вылить на

смазанный маслом противень 23х33 см и печь при 175°C минут 50.

Ингредиенты глазури расплавить на слабом огне, и, когда она слегка остынет, покропить ею кекс.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

4—6 яиц, 1 1/3 чашки растительного масла, 2 1/2 чашки сахарного песка, 3 чашки муки, 3 чайные ложки пекарского порошка, 1/2 чайной ложки соли, 1 1/3 чайной ложки пекарской соды, 1 1/2 чайной ложки ванили, 1 чашка какао, 1 3/4 чашки крепкого горячего кофе.

Взбить яйца, масло и сахар.

Добавить остальные ингредиенты и хорошо взбить.

Выпекать в смазанной маслом цилиндрической форме 23 х 33 см при 175°C в течение 1 часа.

КЕКС С ШОКОЛАДНОЙ СТРУЖКОЙ

1 чашка кулинарного жира, 2 чашки сахарного песка, 1 чайная ложка ванили, 4 яйца, 3 чашки муки, 3 чайные ложки пекарского порошка, 1 чашка холодного кофе, 130 г шоколадных крошек или кусочков шоколада.

Перемешать жир и сахар.

Добавить остальные ингредиенты и хорошо взбить.

Вмешать кусочки шоколада и печь в цилиндрической форме 23х33 см при 175°C минут 50.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС БЕЗ ЯИЦ

1 1/2 чашки муки, 1 чашка сахарного песка, 3 столовые ложки какао, 1 чайная ложка корицы (можно заменить мускатным орехом), 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 чайная ложка ванили, 2 чайные ложки уксуса, 5 столовых

ложек масла, 1 чашка чая или изюмной воды (можно апельсинового или лимонного сока).

Высыпать муку, сахар, какао, корицу и пекарскую соду прямо в форму 23х23 см, смазанную маслом.

Перемешать ложкой. Сделать в этой смеси одну широкую канавку и две узкие.

В большую налить масло, в одну из маленьких — уксус, в другую насыпать ваниль. Сверху все залить изюмной водой. Перемешать, чтобы масса стала однородной.

Печь в прогретой печи при 175°C полчаса.

Чтобы сделать изюмную воду, следует вскипятить в воде 1/3—1/2 чашки изюма.

ШОКОЛАДНО-КОКОСОВЫЙ КЕКС

ТЕСТО:

2 чашки муки, 1 3/4 чашки сахарного песка, 1/2 чашки какао, соль, 1 чайная ложка пекарской соды, 2 чайные ложки ванили, 1 1/4 чашки разведенного немолочного кремобразователя, 1 брусок мягкого маргарина, 3 целых яйца, 1 яичный желток.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 яичный белок, 1/4 чашки сахарного песка, 1 чашка мякоти кокосового ореха, 1 чайная ложка ванили, 1 столовая ложка муки.

Смешать все сухие ингредиенты, затем постепенно перемешать с остальными.

Чтобы сделать начинку, следует взбить яичный белок и добавить 1/2 чашки сахарного песка.

Переложить в другую емкость, постепенно досыпая остальные ингредиенты. Размешивать рукой. Когда масса станет однородной, добавить кокосовый орех.

Смазать маслом форму. Половину теста положить на дно. Покрыть начинкой, а сверху — оставшимся тестом.

Печь при 175°C около часа. Дать остыть в форме 20 минут.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ЛИКЕРОМ

4 яичных белка, 1 1/2 чашки сахарного песка, 1 брусок маргарина, 5 столовых ложек воды, 1 квадрат пекарского шоколада, 2 столовые ложки какао, 4 яичных желтка, 1 чашка муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 4 столовые ложки ликера.

Взбить яичные белки с 1 чашкой сахарного песка.

Растопить маргарин с водой, шоколадом, какао и 1/2 чашки сахарного песка. Остудить и взбить с оставшимися ингредиентами.

Печь при 175°C 1 час в смазанной маслом и посыпанной мукой цилиндрической форме.

КЕКС МОККО С ШОКОЛАДНОЙ СТРУЖКОЙ

2 чашки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 чайная ложка соли, 4 чайные ложки растворимого кофе, 1 1/4 чашки сахарного песка, 2/3 чашки жира, 3 яйца, 2/3 чашки холодной воды, 1 чайная ложка ванили, 3 квадрата натертого полусладкого шоколада.

Смешать муку, пекарский порошок, соль и кофе. Отставить в сторону.

Понемногу растереть сахар в жире, чтобы крем получился легкий и пышный. Затем по одному добавлять яйца, каждый раз взбивая смесь.

Смешать воду с ванилью. Добавить к кремообразной смеси по отдельности ванильную воду и сухие ингредиенты — начиная и заканчивая сухой смесью.

Все хорошенько перемешать. Переложить половину теста в цилиндрическую форму радиусом 23 или 25 см с хорошо смазанным дном. Стенки смазывать не надо. Посыпать сверху тертым шоколадом.

Добавить оставшееся тесто и посыпать его оставшимся шоколадом. Сделать мрамор, прорезав тесто в нескольких местах лопаткой или ложкой.

Печь при 175°C час с небольшим. Остудить и посыпать сахарной пудрой или покрыть легкой шоколадной глазурью.

ФУНТОВЫЙ КЕКС

1 чашка кулинарного жира, 1 1/4 чашки сахарного песка, 1 чайная ложка натертой лимонной цедры, 1 столовая ложка лимонного сока, 2/3 чашки жидкости, 2 1/4 чашки муки, 1 1/4 чайной ложки соли, 1 чайная ложка пекарского порошка, 3 яйца, сахарная пудра.

Смешать сахар и жир, чтобы смесь была пышной и воздушной. Добавить к смеси лимонную цедру, лимонный сок, жидкость и перемешать.

К соку добавить все сухие ингредиенты и перемешать, пока не получится однородная смесь.

Выпускать яйца следует по одному, каждый раз взбивая смесь 1 минуту. Почаще снимать загустевшую массу ложкой со дна и стенок.

Переложить все в смазанную маслом форму для хлеба. Печь при 150°C 1 час 20 минут. Когда остынет, сверху посыпать сахарной пудрой.

ПРОСТОЙ ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС

2 чашки сахарного песка, 8 яиц, 4 чайные ложки пекарского порошка, 1 1/2 чайной ложки ванили, 1 чашка растительного масла, 3 чашки муки, 1/2 чайной ложки соли, 4—5 больших яблок, 1 столовая ложка корицы, 3 столовые ложки сахарного песка.

Хорошо перемешать первые 7 ингредиентов.

Очистить и нарезать ломтиками яблоки. Соединить с корицей и сахаром и подмешать к смеси.

Печь в смазанной маслом форме 23х33 см при 175°C минут 45—55.

КЕКС С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

1/2 чашки кулинарного жира, 2 яйца, 1 чашка сахарного песка, 1/2 чашки яблочного соуса, 2 расплавленных квадрата шоколада, 1 чашка муки, 1/4 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки пекарского порошка, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка ванили, 1/2 чашки измельченных орехов, 1 чашка измельченного изюма.

Размешать жир, яйца и сахар. Добавить яблочный соус, расплавленный шоколад и перемешать.

Вбить туда же сухие ингредиенты, ваниль, орехи и изюм. Смазать маслом и посыпать мукой форму 20х13 см для хлеба или квадратную форму 20х20 см.

Печь при 175°C 45—60 минут.

БАНАНОВЫЙ КЕКС

2 яйца, 1/2 чашки сахарного песка, 1/2 чашки кулинарного жира, 1 чашка размятых бананов, 1/4 чашки апельсинового сока, 1 чайная ложка ванили, 2 чашки муки, 3/4 чайной ложки пекарской соды, 1/4 чайной ложки пекарского порошка, 1/2 чайной ложки соли.

Сделать крем из яиц, сахарного песка и жира.

Взбить его с бананами, жидкостью и ванилью. Добавить оставшиеся сухие ингредиенты и хорошо перемешать.

Выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму 23х23 см и печь при 175°C минут 30—35.

Хорошо подавать охлажденным с мороженым.

ПРОСТОЙ ЖЕЛЕ-РУЛЕТ

5 яиц, 1/2 чайной ложки пекарского порошка, щепотка соли, 3/4 чашки муки, 3/4 чашки сахарного песка, 1 упаковка ванильного сахара.

Замесить тесто согласно рецепту.

Взбивать яйца 5 минут до приобретения лимонного цвета. Добавить все ингредиенты и хорошо перемешать.

Положить в пекарскую форму или на пекарский противень вощеную бумагу. Положить туда тесто и печь 12—15 минут при 220°C. Не перепеките!

Посыпать чистое полотенце сахарной пудрой.

Готовое тесто сразу вынуть из духовки, снять с вощенной бумаги и перевернуть на посыпанное сахарной пудрой полотенце. Свернуть его и дать остыть. Потом развернуть и смазать джемом, глазурью или мороженым. Снова завернуть.

ПЫШНЫЙ ЖЕЛЕ-РУЛЕТ

3 яичных желтка, 1 чашка сахарного песка, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 чашки воды, 3 яичных белка, щепотка соли, 1 чашка муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, сахарная пудра.

Взбивать яичные желтки, пока не загустеют.

Добавить 1/2 чашки сахарного песка и лимонный сок. Когда загустеет, добавить воды.

В отдельной миске взбить яичные белки, соль и оставшийся сахар. Влить белки в желтки.

Смешать муку и пекарский порошок с этой смесью.

Печь при 175°C минут 15. Посыпать сахарной пудрой.

РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ, ИЗЮМОМ

120 г пшеничной муки, 600 г яблок, по 60 г ядрышек сладкого миндаля, изюма без косточек, 1 яйцо, по 20 г растительного масла и сахарного песка, немного корицы, соли, пищевой соды.

Замесить на воде, растительном масле, со взбитым желтком сырого яйца, сахаром, содой и солью крутое тесто. Подержать его в прикрытой кастрюле полчаса. На разделочной доске или чистом кухонном столе, посыпанном

мукой, раскатать из теста прямоугольный пласт. Переложить его затем на чистое кухонное полотенце, также посыпанное мукой, и осторожно, стараясь не повредить, растянуть равномерно лепешку, чтобы она получилась как можно тоньше. Наиболее подходящая толщина заготовки для рулета — 1—2 мм. Не снимая с полотенца, положить заготовку на кухонный стол, обрезать неровности, чтобы получился прямоугольник.

К этому времени очищенные, без семенной коробочки, яблоки нарезать мелкими ломтиками. Очистить миндаль и размельчить в ступке, перебрать и помыть изюм. Ядрышки миндаля перед этим желательно подсушить, а изюм, прежде чем вводить его в начинку, промокнуть чистым кухонным полотенцем. Соединить яблоки, толченый орех, изюм, сахар, измельченную корицу, аккуратно перемешать, посолить, выложить ровным тонким слоем на заготовку и свернуть ее так, чтобы начинка не оказалась лишь в середине рулета. Часть масла вы оставили. Оно потребуется, чтобы сбрызнуть чуть подсохший на воздухе пласт теста. А из белка с 1—2 ложками молока приготовить лезон.

Смазать противень на порцию 5 г топленого сливочного масла или маргарина, положить на него швом вниз заготовку и запечь рулет до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 180—200°C.

РУЛЕТ С СУШЕНЫМИ ПЛОДАМИ

200 г пшеничной муки, по 60 г молока, сахарного песка, земляничного варенья, 100 г чернослива, 2 яйца, немного ванилина, корицы, пищевой соды, 40 г сливочного масла.

Замесить на молоке, со взбитыми яйцами, сахаром, ванилином, содой, корицей, маслом, солью крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной 0,3—0,5 см. Помыть чернослив и вынуть косточки. Положить пласт из теста на полотенце, посыпанное мукой, обрезать края, чтобы получился прямоугольник, и выложить на него ровным слоем варенье, перемешанное с мелко нарезанным черносли-

вом. Аккуратно, не снимая с полотенца, свернуть заготовку в рулет, смазать ее льезоном; положить швом вниз на противень, смазанный маслом, и запечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 170—190°C.

МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

200 г муки пшеничной, 80 г меда, 40 г масла сливочного, 40 г сахара, 1 яйцо, 8 г соли, 1 г корицы, 0,2 г гвоздики.

В теплый мед положить сахарную пудру, яичные желтки, масло, толченую корицу, гвоздику, соль и все вместе хорошо взбить до получения однородной массы. Добавить просеянную муку, замешать и хорошо выбить. Затем тесто переложить ровным слоем толщиной в 1 см на смазанный маслом противень, смазывать яйцом и запечь в духовом шкафу, после чего нарезать на куски в форме квадратики.

МЕДОВЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

10 чашек муки, 3 чайные ложки пекарской соды, 9 яиц, 3 чашки сахарного песка, 9 столовых ложек масла, 9 столовых ложек меда, 1 чайная ложка ликера, 1/2 чайной ложки рама, 1 чайная ложка корицы.

Смешать муку с пекарским порошком и отставить в сторону.

Растереть 4 следующих ингредиента. Добавить муку и ароматические вещества. Хорошо перемешать.

Выливать тесто следует чайной ложкой на смазанный противень на расстоянии 4 см.

Печь 15—20 минут.

СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ

120 г пшеничной муки, 120 г сметаны, 2 яйца, 60 г растительного масла, 3—4 г пищевой соды, понемногу корицы и соли.

Замесить тесто со взбитыми желтками яиц, содой, солью. Раскатать тесто в пласт толщиной 1—1,5 см и нарезать его квадратиками или кружочками специальным приспособлением. Выложить заготовки аккуратно на противень, смазанный маслом, посыпать их сахаром, корицей и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C.

Белки яиц взбить с небольшим количеством молока и смазать получившимся лезеом заготовки перед тем, как их запекать. И корицей, пожалуй, целесообразней посыпать не заготовки, а уже готовое печенье.

ПЕЧЕНЬЕ С МЕРЕНГОЙ

2 яичных белка, 3/4 чашки сахарного песка, 1/2 чайной ложки ванили, 1/8 чайной ложки соли, 1/2 чашки дробленых орехов, 170 г шоколада кусочками.

Взбить яичные белки до густой пены. Добавить сахар, ваниль и соль, снова взбить.

Осторожно подмешать орехи и кусочки шоколада. Выложить смесь чайной ложкой на противень, выстланный воощеной бумагой.

Печь при 150°C минут 20—25.

ПЕЧЕНЬЕ «ШОКОЛАДНЫЕ КАПЛИ»

1 чашка кулинарного жира, 2 чашки сахарного песка, 4 яйца, 3/4 чашки какао, соль, 2 1/2 чашки муки, 1 чайная ложка ванили, дробленые орехи.

Размять жир. Добавить сахар и яйца.

В отдельной миске смешать какао, муку, соль, ваниль. Добавить к первой смеси. Положить орехи.

Печь при 175°C на смазанном противне 8—10 минут.

ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ И САХАРОМ

2 1/2 чашки муки, 3 чашки сахарного песка, 2 яйца, 3/4 чашки масла, 1/2 чайной ложки пекарского порошка, 3/4 чашки апельсинового сока, корица, сахар.

Вымесить все ингредиенты, чтобы получилось тесто.

Раскатать его и нарезать формочками для печенья или краем стакана. Окунуть в смесь сахарного песка с корицей.

Печь на смазанном противне, на расстоянии 4 см одно от другого при температуре 175°C до светло-коричневого цвета примерно 20 минут.

ПЕЧЕНЬЕ С МАКОМ

3 яйца, 1 чашка сахарного песка, 3/4 чашки масла, сок и цедра 1 апельсина, 4 чашки муки, 1/4 чашки макового семени, 2 чайные ложки пекарского порошка, соль.

Взбить яйца. Добавить сахар, масло, апельсиновую цедру и сок.

Подмешать сухие ингредиенты. Тонко раскатать и нарезать на кусочки желаемой формы.

Печь при 175°C. Через 10 минут проверить.

Вынуть, когда печенье станет коричневым.

ВИШНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ

3/4 чашки маргарина, 1 чайная ложка ванили, 1 1/4 чашки сахарного песка, 1 яйцо, 3 столовые ложки апельсинового сока, 2 1/4 чашки муки, 1/2 чайной ложки пекарского порошка, соль, 1 чашка кокосового ореха, 1/2 чашки порезанных вишен.

Размять маргарин с ванилью, сахаром. Добавить сначала яйцо, потом — сухие ингредиенты поочередно с апельсиновым соком.

Положить вишни и кокосовый орех. Опускать ложкой на смазанный противень на достаточном расстоянии.
Печь при 205°C минут 9—10.

ПЕЧЕНЬЕ К ПРАЗДНИКУ ПУРИМ

Пурим — один из малых еврейских праздников, особенностью которого является дарение вкусной еды друзьям и нуждающимся в благотворительности людям. Это веселый и добрый праздник.

60—80 г ядрышек грецкого ореха, 120 г меда, 80 г мака, 40 г сахарного песка, 15—20 г растительного масла, немного корицы, имбиря, совсем немного соли.

Промыть в мелком сите мак. Очистить от скорлупы орехи и растолочь в ступке. Сварить из меда, пряностей, сахара в небольшом объеме воды сироп. Ввести в кастрюлю с ним мак, орехи, поварить немного и выложить массу горячей на увлажненную разделочную доску ровным слоем. Когда она остынет и загустеет, надо «пройтись» по ней скалкой. Дать раскатанному пласту остыть почти полностью и нарезать его квадратиками или прямоугольниками.

СТРУДЕЛЬ

7 чашек муки, 1 столовая ложка пекарского порошка, 5 яиц, 2 чашки сахарного песка, 1 1/2 чашки кулинарного жира или маргарина, 2 упаковки ванильного сахара, цедра 2 апельсинов, 2 лимона (сок и цедра), 1 чайная ложка миндального экстракта.

Смешать муку и пекарский порошок.

Смешать яйца, сахар, жир и добавить к муке. Добавить остальные ингредиенты.

Смешивать следует вручную, пока тесто не станет однородным и упругим. Если тесто слишком плотное, доба-

вить 1 столовую ложку апельсинового сока; если слишком жидкое, добавить немного муки.

Разделить тесто на 6 равных частей. Начинить стрudel шоколадом, фруктами или творогом.

ШОКОЛАДНЫЙ СВЕРНУТЫЙ СТРУДЕЛЬ

2 куса теста для струделя, 1/3 чашки сахарного песка, 1/4 чашки какао, 3—4 столовые ложки корицы, джем, изюм.

Раскатать 2 части теста в длинные прямоугольные куски. Смешать сахар, какао, корицу — вкус должен быть промежуточный: не слишком сладкий от сахара, не слишком горький от какао. Эту смесь высыпать на тесто. Сверху — тонкий слой изюма. Над ним — тонкий слой джема. Свернуть каждый из кусков.

Печь полчаса при 175°C.

СТРУДЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ

200 г муки пшеничной, 80 г молока, 40 г сахарного песка, 40 г масла сливочного, 2 яйца, 2 г соды, 5 г соли, 0,4 г ванильного порошка.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

10 г варенья, 25 г сухофруктов, 5 г сахара, немного корицы.

Муку просеять через сито, сделать в ней воронкообразное углубление, в которое влить молоко, положить яйца, масло, сахарную пудру, ванильный порошок, соду и замесить крутое тесто. Потом тесто раскатать толщиной в 0,3 см. Поверхность теста намазать ровным слоем варенья и покрыть ранее замоченными сухофруктами, после чего завернуть рулетом и поставить для подъема в теплое место. Затем смазать яйцом, посыпать смесью сахара и корицы и запечь в духовом шкафу.

Готовый стрudel нарезать на куски в форме треугольника.

Примечание: сухофрукты можно заменить протертыми сырыми яблоками.

МОНЕЛАХ (МАКОВНИКИ)

120 г мака, 60 г очищенных грецких орехов, 120 г меда, 40 г сахарного песка, 0,4 г корицы, 12 г растительного масла.

Толченый мак смешать с мелко рубленными орехами. Сварить медовый сироп. Как только сироп начнет карамелизоваться, опустить туда смесь мака с орехами и варить до получения пробы на шарик. Выложить на смоченную водой доску, дать немного остыть, разровнять слоем толщиной до 2 см, посыпать сверху толченой корицей и нарезать на куски в форме ромбиков.

СЛАДКИЕ РУГЕЛАХ

5 чашек муки, 4 взбитых яйца, 1 чашка масла, 1 чашка апельсинового сока, 1/2 чашки сахарного песка, 2 чайные ложки ванили, 4 чайные ложки пекарского порошка, 1 чайная ложка пекарской соды.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1/2—3/4 чашки грецких орехов, тонко нарезанных, 1/2—3/4 чашки изюма, сахар, корица, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока для увлажнения.

Смешать все ингредиенты для теста. Остудить тесто в течение часа или поставить его на ночь в холодильник.

Раскатать тесто большими кругами толщиной примерно 3 мм и сверху положить начинку.

Порезать круг на 6—12 секторов в зависимости от того, какого размера ругелах вы хотите сделать.

Каждый из секторов-треугольников в отдельности скатать от широкой полукруглой стороны к углу. Так получится полумесяц с начинкой внутри.

Положить на слегка смазанный маслом противень и печь при 175°C до светло-коричневого цвета (примерно 30—45 минут).

ПРОСТЫЕ РУГЕЛАХ

4 чашки муки, 2 взбитых яйца, 1/2 чашки сахарного песка, 1/2 чашки апельсинового сока, 250 г маргарина (2 бруска), 2 чайные ложки пекарского порошка.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

джем и орехи или корица с сахаром.

Готовить так же, как и сладкие ругелах.

КОКОСОВЫЕ ПОЛОСКИ С ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРЬЮ

1 1/2 чашки просеянной обычной муки, 1/2 чашки сахара, 1/2 чашки кулинарного жира или маргарина.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 яйца, 1 чашка сахара, 1 1/2 чашки мякоти кокосового ореха, 1/2 чашки толченых орехов, 1/4 чайной ложки соли, 2 1/2 столовой ложки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 чайная ложка ванили.

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

1 чашка сахарной пудры, 1 столовая ложка расплавленного маргарина, 1 столовая ложка лимонного сока.

Смешать все ингредиенты теста и вдавить смесь в смазанную форму 23х33. Печь 15 минут при 135°C.

НАЧИНКА:

Взбить все ингредиенты и намазать поверхность испеченного теста. Увеличить температуру в печи до 175°C, печь еще 20 минут. Охладить 5 минут и глазурировать.

ГЛАЗУРЬ:

Смешать ингредиенты глазури — получится мягкая однородная смесь. Быстро намазать ее, и когда все остынет, нарезать узкими полосками шириной в палец.

МЕДОВЫЕ ШАРИКИ

80 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г растительного масла, 100 г меда, 10 г картофельной муки, 10 г водки, немного соли, 20 г орехов или изюма, 10 г топленого сливочного масла, палочка корицы.

Есть два способа приготовления этой выпечки.

Взбить яйцо и замесить с ним тесто средней плотности (крутости). Разделить тесто на порции, сделать из каждой по жгутику толщиной 0,5—0,8 см. Нарезать их кусочками длиной по 10 см. Намотать каждый из этих жгутиков на половинку ядрышка грецкого ореха, или на ядрышко лесного ореха-фундука, или на 2—3 крупные изюминки без косточек.

Влить в кастрюлю 50 мл воды, добавить сюда же мед, масло, довести смесь до кипения и поддерживать каждую заготовку в этом масляно-медовом сиропе, пока они не подрумянятся. Использовать для сиропа водку или обойтись без нее — решайте сами.

Замесить на этот раз крутое тесто с яйцом, раскатать его в пласт толщиной 0,5 см и нарезать полосками шириной 1,5—2 см. Разделить затем каждую из полосок на небольшие части, скатать каждую из них в шарик, выложить заготовки аккуратно на противень, смазанный 5 г топленого сливочного масла (на порцию), и испечь до готовности в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C. Поддержат шарики не более 5 минут в кипящем медово-масляном сиропе: выложить их плотно один к другому на смазанное маслом блюдо, чтобы они слиплись, примять, посыпать измельченной корицей и нарезать ромбиками.

ШОКОЛАДНЫЕ СНЕЖНЫЕ ШАРИКИ

1/2 чашки кулинарного жира, 2 чашки сахарного песка, 4 яйца, 2 чайные ложки пекарского порошка, 2 чайные ложки ванили, 1/2 чайной ложки соли, 2 чашки муки,

4 квадрата расплавленного полусладкого шоколада, сахарная пудра.

Растереть жир с сахаром. Добавить яйца, пекарский порошок, ваниль и соль. Перемешать.

Добавить муку, шоколад и все хорошо перемешать. Остудить тесто в холодильнике в течение двух часов.

Прогреть печь до 205°C.

Высыпать сахарную пудру в тарелку. Слепить шарики, каждый из 1 чайной ложки теста, и обвалять.

Положить на смазанный противень через 8 см друг от друга. Печь при 205°C минут 10—12.

МИНДАЛЬНЫЕ ШАРИКИ

1/2 чашки мягкого маргарина, 2/3 чашки сахарного песка, 1/2 чайной ложки ванили, 2/3 чашки муки, 1/4 чайной ложки соли, 1 чайная ложка лимонной цедры, 1 чашка дробленых орехов миндаля.

Смешать все ингредиенты в большой миске.

Мешать миксером на малой скорости или вручную, пока не получится хорошее тесто. Чтобы тесто не стало твердым, охладить в течение часа.

Прогреть печь до 190°C.

Слепить шарики диаметром 2 1/2 см и положить их на несмазанный противень на расстоянии 5 см друг от друга.

Печь 8—10 минут, пока они не станут светло-коричневыми и не образуются пузыри. Осторожно вынуть. Еще теплые шарики посыпать сахарной пудрой.

МИНДАЛЬНЫЕ БУБЛИКИ

120 г ядрышек сладкого миндаля, 160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г топленого сливочного масла, немного соли.

Взбить белок сырого куриного яйца. Соединить его с мукой, сахарным песком (а лучше — с сахарной пуд-

рой), толченым миндалем. Сделать крутое тесто, посолить, хорошо еще раз перемешать, разделить на комочки. Сделать затем из каждой порции по заготовке для бублика и испечь их до готовности на противне, смазанном маслом, в духовом шкафу плиты, нагретом до 160—180°C.

НУС-БРОЙТ

400 г муки, 260 г сахарного песка, 4 яйца, 120 г изюма, 200 г очищенного грецкого ореха, сода.

Яичные желтки взбивать в течение 20—25 мин с сахаром, добавить измельченные орехи, промытый изюм, муку, смешанную с содой и взбитые белки.

Все это перемешать до получения однородного теста, выложить на противень слоем 15—18 мм (противень заранее выстлать пергаментной бумагой) и выпекать в духовке в течение 25—30 мин.

Затем изделие освободить от бумаги. Высота нус-бройта должна быть 25—30 мм.

МАНДЕЛЬБРОЙТ

3 яйца, 1 чашка масла, 1 чашка сахарного песка, 1 чайная ложка ванили, 1 чашка крупно нарезанного миндаля, 3 чашки муки, щепотка соли, 2 чайные ложки пекарского порошка, 1/2 чашки сахарного песка, 1 чайная ложка корицы.

Хорошо взбить яйца. Продолжая взбивать яйца, постепенно добавить масло и чашку сахарного песка.

Затем добавить ваниль и миндаль.

Насыпать в посуду муку, соль и пекарский порошок. Вмесить муку в яичную смесь.

Тесто должно переваливаться за края таза, но не должно быть слишком сухим. Если нужно, можно добавить еще муки.

Разделить тесто на 6 равных частей. Из каждой сделать полоску 30 см длиной и 5 см шириной. Положить на смазанный маслом противень. Надрезать полоски на 3/4 глубины по диагонали с интервалом в 2 1/2 см. Смешать полчашки сахара с корицей и посыпать в разрезы.

Печь при 175°C примерно 30 минут. Вынуть кекс из духовки, разрезать.

СЛАДКИЙ МОРКОВНЫЙ ЦИМЕС

1 горсть моркови кубиками в 2 1/2 см, 6 картофелин, 1/2 чашки чернослива без косточек (по желанию), 1 чашка апельсинового сока, 1/2 чашки меда, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки корицы, маргарин или растительное (кукурузное) масло.

Очистить морковь и картофель. Залить с верхом солевой водой и варить, пока не станут мягкими, но и не разварятся. Слить воду.

Выстелить кастрюлю-чудо серебряной фольгой, положить туда морковь и картофель вместе с черносливом. Слегка перемешать.

Затем смешать апельсиновый сок, мед, соль, корицу и этим полить запеканку.

Сверху покрыть маргарином или полить кукурузным маслом.

Закрывать фольгой и печь в прогретой печи при 175°C полчаса. Помешать слегка и печь незакрытым минут 10.

ЯБЛОЧНЫЙ ЛОКШН КУГЕЛЬ (СЛАДКИЙ)

1 упаковка яичной лапши (230 г), 1/4 чашки расплавленного маргарина или растительного масла, 4 взбитых яйца, 3 средних яблока, 1/4 чашки темного изюма без косточек (по желанию), 1/4 чашки сахарного песка (по желанию), 1 1/2 чайной ложки соли, 2 чайные ложки корицы, 1/2 чайной ложки ванили.

Сварить лапшу, откинуть на дуршлаг и положить в большую миску. Подмешать маргарин и яйца.

Почистить и нарезать яблоки.

Если вы взяли изюм, помыть в горячей воде и откинуть на дуршлаг. Смешать все ингредиенты, добавить приправы и перемешать.

Разогреть печь до 175°C. Выложить смесь для кугеля в смазанную маслом форму 23х33 см.

Печь от 40 минут до 1 часа или пока кугель не станет слегка коричневым. Разрезать на 12 кусков.

Чтобы кугель был нежнее, можно добавить 2 яйца.

РИСОВЫЙ КУГЕЛЬ С АБРИКОСАМИ

1 1/2 чашки сырого риса, 3/4 чашки сахарного песка, 3/4 чашки абрикосового сока, 4 взбитых яйца, чуть больше столовой ложки расплавленного маргарина, 4 чашки воды.

Сварить рис, добавить сахар, соль, яйца и маргарин. Все перемешать.

Печь в духовке при 175°C в течение часа.

ЛОКШИН КУГЕЛЬ С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ

230 г лапши в 6 мм (отваренной), 4—5 яиц, 1/2 чашки масла, 1 банка ананасового сока с мякотью, 2 банки яблочного соуса (по 230 г), 3/4 чашки сахарного песка, 1/4 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки соли.

Смешать все ингредиенты. Еще раз хорошо перемешать.

Переложить смесь в смазанную маслом форму 23х33 см. Посыпать корицей и сахаром.

Печь при 205°C минут 45.

АНАНАСОВЫЙ РИСОВЫЙ КУГЕЛЬ

1 1/2 чашки риса, 5 чашек соленой воды, 1 брусок маргарина, 1 чашка ананасового сока с мякотью (или фруктового коктейля), 1 чашка сахарного песка, 5 яиц (хорошо взбитых), 2 столовые ложки корицы, 1 чайная ложка ванили, вишни.

Сварить рис, слить воду. Пока рис еще теплый, положить в него маргарин. Соединить все ингредиенты, кроме риса и вишен, и перемешать.

Положить в неглубокую, предварительно прогретую кастрюльку.

Наполнить рисом и печь при 175°C в течение 1 часа. Украсить вишнями.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

1 чашка сахарного песка, щепотка соли, 1/4 чашки воды, 1/4 чашки меда, 1/2 чайной ложки ванили, 2 чашки грецких орехов кусочками.

Смешать в кастрюльке для соуса сахар, соль, воду и мед. Варить, пока смесь, когда ее капают в холодную воду, не начнет образовывать мягкие шарики. Снять с огня. Добавить ваниль и грецкие орехи. Размешивать, пока масса не станет густой и кремообразной.

Выложить на вощеную бумагу, разделить на отдельные куски двумя вилками.

ХРУСТЯЩИЙ АРАХИС

2 чашки сахарного песка, 1 чашка нарубленных орехов арахиса, 1 столовая ложка маргарина, 1/2 чайной ложки пекарской соды, 1/8 чайной ложки соли.

Нагревать сахар в кастрюльке для соуса на медленном огне, пока не образуется светло-коричневый сироп. Снять с огня.

Добавить остальные ингредиенты и перемешать. И сразу же разлить смесь тонким слоем на хорошо смазанный противень. Когда остынет, разломать на кусочки.

МАЛЕНЬКИЕ КАПЕЛЬКИ

2 яичных белка, 1/8 чайной ложки соли, 3/4 чашки сахарного песка, 1/2 чайной ложки ванили, 1/2 чашки шоколадных стружек или кусочков.

Разогреть печь до 150°. Взбить яичные белки на высокой скорости, чтобы хорошо вспенились. Добавить соль и взбивать, пока не образуются пики. Постепенно добавлять сахар, затем ваниль. Положить шоколадные стружки. Капать из чайной ложки на противень, выстланный бумагой. В центр каждой капельки положить по шоколадной стружке.

Печь 25—35 минут при 150°С.

ДЕСЕРТ ИЗ ВИНОГРАДА

50 г винограда, 15 г лимона, 10 г сахарного песка на стакан десерта.

Помыть виноград и сварить его с сахаром. Получится виноградное варенье.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕДЬКИ АНГЕМАЦХ

Рецепт 1

500 г редьки, 250 г меда, 100 г сахарного песка, 150 г зерен сладкого миндаля, немного имбиря, пищевой соды.

Помыть, очистить, еще раз помыть черную редьку, натереть ее на крупной терке и не более 5 минут поварить в воде с содой. Откинуть затем редьку на сито, окатить холодной кипяченой водой и слегка отжать. Сварить из меда

и сахара густой сироп. Очистить и растолочь в ступке миндаль. Растолочь имбирь. В кипящий сироп ввести редьку, миндаль, имбирь и, помешивая, подержать все это на слабом огне 10 минут. Часть имбиря надо оставить, чтобы посыпать готовое варенье, когда переложите его в стеклянную банку.

Чтобы варенье не оказалось слишком горьким, надо положить натертую редьку в дуршлаг и облить крутым кипятком, т. е. бланшировать ее по принятой повсюду технологии. И совсем не обязательно промывать редьку после этого холодной водой.

Рецепт 2

Сварить только из сахара и воды сироп, ввести в кастрюлю с ним мед и хорошо их перемешать. Подержать затем кастрюлю, теперь уже с сахарно-медовым сиропом, полчаса на водяной бане, добавив сюда же за 20 минут до окончания варки редьку и ядрышки сладкого миндаля. Последние в этом случае можно разрезать на 2—4 части. Имбирь же не варить, а посыпать им варенье в банке. Если решили заготовить варенье из редьки с медом впрок, пастеризуйте его в банке, в которой собираетесь хранить, как и любое другое варенье.

ДОМАШНИЙ ЯГОДНЫЙ ДЖЕМ

*4 чашки земляники, черники, брусники или голубики,
2 чашки сахарного песка.*

Взять любую из этих ягод и вымачивать в воде несколько часов. Затем помыть и почистить ягоды.

Довести ягоды с сахаром до кипения на среднем огне, слабо кипятить в течение часа. Временами помешивать, лучше деревянной ложкой. Когда смесь загустеет, переложить ее в стеклянную банку, предварительно опустив туда металлическую ложку — чтобы банка не лопнула.

Остудить, закрыть и поставить в холодильник. Из 1 литра ягод получится 230—280 г джема.

ЛИМОННЫЙ КЕКС

1/2 чашки маргарина, 1 чашка муки, 1/4 чашки сахарной пудры.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 столовые ложки лимонного сока, натертая цедра 1 лимона, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, слегка взбитых, 1 чашка сахарного песка, 2 чайные ложки пекарского порошка.

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

3/4 чашки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки ванили, 1/2 чайной ложки апельсинового сока, 1 столовая ложка маргарина.

Прогреть печь до 175°C.

Двумя ножами порубить маргарин в муке и в 1/4 чашки сахарной пудры.

Выложить тесто в квадратную форму для кекса размером 23х23 см. Печь 15 минут и потом остудить.

Смешать лимонный сок, цедру, яйца, сахар, 2 столовые ложки муки и пекарский порошок.

Намазать начинку на испеченную корку и вернуть в печь на 35 минут. Остудить.

Приготовить глазурь, смешав сахарную пудру с ванилью, апельсиновым соком и маргарином.

Намазать глазурь на кекс и нарезать его полосками.





СЛАДКИЕ НАПИТКИ

Компот из кислых фруктов требует много сахара. Попробуйте заменить часть его щепоткой соли — и компот станет еще вкуснее.

СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК

600 г столовой свеклы, 50 г меда, 25 г сахара, 50 г лимона, 1 л воды.

Помыть, очистить, еще раз помыть и мелко нарезать свеклу.

Залить охлажденной кипяченой водой в эмалированной кастрюле и подержать под крышкой на холоде 10—12 часов.

Затем процедить настой, добавить сахар, мед, сок лимона, перемешать и подать к столу.

Можно эту технологию несколько изменить. Перелить свекольный настой в чистую кастрюлю, пропустить свеклу через мясорубку или натереть на мелкой терке, залить небольшим объемом крутого кипятка и подержать под крышкой 2—3 часа. Если решили готовить свекольный напиток таким образом, не понадобится настаивать его 10—12 часов в холодной воде. Восьми часов окажется достаточно.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

125 г ядрышек сладкого миндаля, 75 г сахара, 1 л воды.

Очистить миндаль от скорлупы, облить кипятком в дуршлаге, чтобы легче было снять с ядрышек облегающую их кожицу. Растолочь подготовленный таким образом миндаль в ступке, развести чуть теплой кипяченой водой до консистенции густого молока, охладить в холодильном шкафу, — и очень своеобразный напиток готов, можно подавать его к столу.

Миндальное молоко надо выпить в день приготовления.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

650 г чернослива, 75 г меда, 50 г лимона, 1 л воды.

Перебрать, помыть чернослив и вырезать из каждого плода косточку. Залить плоды водой, довести до кипения на сильном огне и поварить под крышкой 5 минут при слабом кипении.

Если следовать традиционной технологии, кастрюлю с черносливом затем надо поддержать 6—10 часов в прохладном месте. После чего жидкую часть процедить, добавить к ней мед, сок лимона и перемешать готовое к употреблению питье.

НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА

250 г изюма, 125 г сахара, 1 л воды.

Перебрать, хорошо помыть изюм и поварить его вместе с сахаром не более 5 минут от начала кипения на слабом огне, обязательно под крышкой. Кастрюлю с остывшим компотом поддержать в прохладном месте 6—8 часов, после чего отвар процедить и подать к столу. Можно с лимонным соком.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА

По 125 г чернослива и кураги, 50 г изюма без косточек, 75 г сахара, 1 л воды.

Перебрать, помыть, с полчаса подержать в чистой холодной воде чернослив и курагу. Добавить сюда изюм и поварить не более 15 минут при слабом кипении, под крышкой. Сахар ввести за 5 минут до окончания варки.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С МЕДОМ

125 г яблок, 125 г слив, 125 г груш, 125 г вишни, 50—75 г меда, 1 л кипяченой воды.

Перебрать, помыть плоды, соединить их с медом, перемешать и поместить на холод на 1—2 часа. Потом залить водой и поставить в холодильник еще на 1 час. Подавать к столу этот десерт охлажденным.

ВИШНЕВЫЙ ОТВАР

250 г сушеной вишни, 75 г сахарного песка и 1 л воды.

Перебрать, помыть в холодной воде вишню и поварить ее при слабом кипении не более 15 минут. Когда отвар немного остынет, слить его в чистую кастрюлю. Вишню растолочь и еще поварить с полчаса. Получившийся на этот раз отвар процедить через ситечко, соединить с первым отваром, добавить сахар, довести до кипения и сразу же снять кастрюлю с огня. В остывший компот добавьте сок лимона.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

250 г смородины, 125 г сахара, 50 г лимона, 1 л воды.

Сварить сахарный сироп и охладить его. Перебрать, помыть ягоды, отжать из них сок. Соединить сироп, соки

лимонный и смородиновый, перемешать — и еще один своеобразный напиток готов.

НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ

1 стакан малинового сока, 1 л воды, 20 г лимонного сока, 60—70 г меда.

Соединить в эмалированной кастрюле сок малины, холодную кипяченую воду, сок лимона, мед, хорошо все это перемешать и подать к столу в стакане с кусочком пищевого льда из морозилки холодильника.

Вкусный, полезный десерт, к тому же обладающий многими достоинствами прохладительного напитка.

МАЛИНОВЫЙ СОК

На одну порцию десерта понадобится 200 г малины.

Поместить малину в кастрюле в какую-нибудь емкость, где на огне средней силы кипит вода. И обождать, пока ягода не отдаст свой сок.

Получить сок, как известно, можно также с помощью соковыжималки или соковарки. Они позволяют наиболее полно выгнать сок практически из любых свежих плодов. Но даже кратковременное нагревание свежих плодов сопровождается инактивацией ряда их полезных нутриентов. Поэтому целесообразнее вначале выжать сок, а затем отжимки (мезгу) или подержать на водяной бане, или припустить в очень небольшом количестве горячей воды на слабом огне. Получившийся второй сок или отвар соединить с первым соком, и вы получите напиток, отвечающий многим требованиям рационального и диетического питания.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ароматы еврейской кухни. — М.: Московский еврейский общественный центр, 1997.
2. *Ботанин С.П.* Блюда из птицы. — М.: Агропромиздат, 1990.
3. *Дворецкая О.* 200 из 1000 популярных блюд Восточной и Европейской кухни. — М: СП «Амскорт интернэшнл», 1990.
4. Кухни стран мира. — М.: Изд-во «Юнисам», 1993.
5. *Линде Г. и Кноблох Х.* Приятного аппетита. — М.: Изд-во «Пищевая промышленность», 1994.
6. *Магидов Я.* Еврейская кухня. — «Питание и общество». № 7, Москва, 1994.
7. *Рогов Д.* Кухня Израиля: рецепты блюд с чесноком. «Наука и жизнь» № 9, М.: Изд-во «Пресса», 1994.
8. *Старостина Л.А., Добросовестная Р.В.* Рыбные блюда. Изд. 2-е, доп., М.: Изд-во «Экономика», 1983.
9. 1000 рецептов старинной кухни. /Сост. Новикова Л.П., — Тбилиси: «Грузинформкино», 1993.
10. *Эвеништейн З.М.* Еврейская кухня. — /Ростов-на-Дону: Изд-во «Фениас», 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЖИДКИЕ БЛЮДА	9
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ	16
БУЛЬОН С МАНДЛЕХ	16
БУЛЬОН С «РОЗАМИ»	17
КУРИНЫЙ СУП	17
ДЕЛИКАТЕСНЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	18
ПРЕВОСХОДНЫЙ КУРИНЫЙ СУП	18
КУРИНЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ	19
МИНУТНЫЙ БУЛЬОН	19
БУЛЬОН С КУГЕЛЕМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	19
БУЛЬОН С КУГЕЛЕМ ИЗ ЛАПШИ	20
БУЛЬОН СОЛАДЬЯМИ	20
БУЛЬОН С БЛИНЧИКАМИ	21
МЯСНОЙ БУЛЬОН	21
БУЛЬОН С ЖАРеныМИ КРУЖОЧКАМИ ИЗ ТЕСТА (МАНДЛЕХ)	22
БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ (КРЕПЛАХ)	22
ОВОЩНОЙ СУП С МЯСОМ	23
СУП ИЗ ГОВЯЖЬИХ НОГ С ХЛЕБОМ	23
СУП ИЗ ЩУКИ	24
ГОРОХОВЫЙ СУП	24
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	25
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	25
ПЕРЛОВЫЙ СУП	26
ПЕРЛОВО-ГОРОХОВЫЙ СУП	27
РИСОВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ	27
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГАЛУШКАМИ	27
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП НА БУЛЬОНЕ	28
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП	28
ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ЩИ	29
ЩИ С ПОМИДОРАМИ	29
ЩИ С СПЕЦИЯМИ	29
ЩИ	30
СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	30
ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП	31
ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ	31
ПРОСТОЙ СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ	32
КЛАССИЧЕСКИЙ СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ	32
ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК	32

ХОЛОДНЫЙ СЛАДКИЙ БОРЩ	33
КИСЛО-СЛАДКИЙ БОРЩ	33
ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ	34
СУП-ЛАПША С ОВОЩАМИ	34
МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	35
МОЛОЧНЫЙ СУП С ГАЛУШКАМИ	35
МУЧНОЙ СУП	36
ВОДЯНОЙ СУП	36
ЛУКОВЫЙ СУП	37
ЧЕСНОЧНЫЙ СУП	37
ХОЛОДНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С ВИНОГРАДОМ	38
ЛИМОННЫЙ СУП	38
СУП ИЗ ЯБЛОКИ И ХЛЕБА	38
ЯБЛОЧНЫЙ СУП	39
СУП ИЗ МАРИНОВАННОЙ ВИШНИ	39
ЛЕТНИЙ ФРУКТОВЫЙ СУП	40
ЧЕРНИЧНЫЙ СУП	40
БЛЮДА ИЗ МЯСА	42
БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ	42
МЯСНОЙ ЦИМЕС	42
РОСТБИФ	42
СОЧНЫЙ РОСТБИФ	43
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С АЙВОЙ И ТЫКВОЙ	43
ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА	44
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	44
КЛАССИЧЕСКИЙ ЧОЛНТ	45
ЖАРКОЕ ПО-ЕВРЕЙСКИ	46
КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО	46
КИСЛО-СЛАДКАЯ ГРУДИНКА	47
ГРУДИНКА ДЛЯ ГУРМАНА	47
ФАРШИРОВАННАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА	47
МАРИНОВАННОЕ МЯСО С ПЕРЦЕМ	48
СОЧНОЕ МЯСО С ПЕРЦЕМ	49
СЛОЖНОЕ ЖАРКОЕ	49
ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ ДЛЯ ГУРМАНА	50
МЯСНОЙ РУЛЕТ	51
ПЧАХ	51
ФРИКАСЕ	52
ГРЕНКИ С ФАРШЕМ	53
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	53
ЖАРЕНЫЕ ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ	54
ПРОСТАЯ ЗАПЕКАНКА — МЯСНОЙ БАТОН	54
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СОСПЕЦИЯМИ	55
ФРИКАДЕЛЬКИ	55
ФРИКАДЕЛЬКИ ПОД СОУСОМ	55
ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ В ПАНИРОВКЕ	56
ГОЛУБЦЫ	56
ГОЛУБЦЫ КИСЛО-СЛАДКИЕ	58

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЬ ПЕРЕЦ	59
КОЛБАСА ПО-ЕВРЕЙСКИ	60
КОЛБАСКИ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ	60
РАВИОЛИ	60
КУГЕЛЬ ИЗ МАЦЕМАЛА С МЯСОМ	61
МЯСНОЙ ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ	61
ПЕЧЕНЬ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ КВАДРАТИКАМИ	62
ПЕЧЕНЬ, НАРЕЗАННАЯ КУБИКАМИ	62
РУБЛЕНАЯ ПЕЧЕНКА	63
ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ	63
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ	64
ФАРШИРОВАННЫЕ КИШКИ	65
СТУДЕНЬ ИЗ ГОВЯЖЬИХ ИЛИ ТЕЛЯЧЬИХ НОЖЕК	65
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	66
ЯЗЫК В ГРИБНОМ СОУСЕ	67
МАРИНОВАННЫЙ ЯЗЫК В АБРИКОСОВОМ СОУСЕ	67
ЯЗЫК ЖАРЕНый	68
<i>БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ</i>	68
ТУШЕНАЯ БАРАНИНА	68
БАРАНИНА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЛИМОНОМ И ПРЯНОСТЯМИ	69
ПЛОВ	69
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	70
<i>БЛЮДА ИЗ КУР</i>	72
ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА	72
КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ ПО-ДРУГОМУ	73
КУРИЦА С РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ	74
КУРИЦА В СМЕТАНЕ ЗА 15 МИНУТ	74
ЦЫПЛЯТА С ПОДЛИВКОЙ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	75
КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ	75
КУРИЦА С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ	76
КИСЛО-СЛАДКАЯ КУРИЦА	76
КУРИЦА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	77
КУРИЦА С РИСОМ	77
КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	78
КУРИЦА ОТВАРНАЯ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	78
НОЖКИ КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ	79
БУТЛАМА ИЗ КУРИЦЫ (БЛЮДО ТАТОВ)	79
КУРИЦА С КЕТЧУПОМ	79
ХОЕГУШТ (БЛЮДО ТАТОВ)	80
КУРИЦА, ПАНИРОВАННАЯ В ХЛЕБНЫХ КРОШКАХ	80
ПРЯНАЯ КУРИЦА	81
КУРИНЫЙ ЧОЛНТ С КАШЕЙ	81
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ С ЗЕЛЕНЬМИ БОБАМИ	81
ЦЫПЛЯТА-ГРИЛЬ С ЧЕСНОКОМ	82
ЖАРЕНАЯ КУРИЦА	83
ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ	83
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	84

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	84
КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА КОБЕДУ	85
ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	85
СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ	85
ФОРШМАК	86
ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ	86
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ	87
РУБЛЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА	87
ШМАЛЬЦ	88
<i>БЛЮДА ИЗ ГУСЯ</i>	88
ФАРШИРОВАННЫЙ ГУСЬ	88
ГУСЬ ТУШЕННЫЙ	89
ЖАРКОЕ ИЗ ГУСЯ	89
ГУСИНЫЕ НОЖКИ, ТУШЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ	90
ОХЛАЖДЕННАЯ ЖАРЕНАЯ ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА	91
ГУСИНЫЕ ШКВАРКИ С ЛУКОМ («ГРИВН»)	91
ШКВАРКИ ИЗ ПТИЦЫ	92
ЗАЛИВНЫЕ ПОТРОХА	92
ШЕЙКА ГУСИНАЯ ИЛИ КУРИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ	93
<i>БЛЮДА ИЗ УТКИ</i>	97
УТКА ФАРШИРОВАННАЯ	97
ФАРШИРОВАННАЯ УТКА С АПЕЛЬСИНОМ	98
ПЕЧЕНАЯ УТКА	98
<i>БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ</i>	99
ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА	99
ИНДЕЙКА НА ПАРУ	100
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	101
ГЕФИЛЬТЕ ФИШ ИЗ КАРПА	103
ПЕЧЕНАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ ПОД СОУСОМ	104
РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ ПОРЦИЯМИ	104
ЩУКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЦЕЛИКОМ	105
ЩУКА С КЛЕЦКАМИ	108
ЩУКА ОТВАРНАЯ В МАСЛЯНОМ СОУСЕ	109
РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ ЗАЛИВНАЯ	109
ТУШЕНАЯ РЫБА	110
КАРП ОТВАРНОЙ В МАСЛЕ	110
ПЕЧЕННЫЙ КАРП	111
ВАРЕНАЯ РЫБА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	111
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ И ХРЕНОМ	112
ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ	112
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	113
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ ДЕЛЮКС	113
ФИЛЕ ТРЕСКИ, ТУШЕННОЕ В МАСЛЕ С ЗЕЛЕНЬЮ И СПЕЦИЯМИ	114
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПИКШИ С БЕЛЫМ СОУСОМ	114
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ	115

ПУДИНГИЗ ТРЕСКИ	115
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ	115
ШАРИКИ ИЗ ЛЕЧЕНОЙ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ	116
ПУДИНГ ПО-ЕВРЕЙСКИ	116
БИГОС РЫБНЫЙ	117
ТУНЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, ПРОТЕРТЫЙ С ОВОЩАМИ	117
ТУНЕЦ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ	117
ПЫШНЫЕ ТУНЦОВЫЕ ЛЕПЕШКИ	118
ПИКАНТНАЯ КАМБАЛА	118
КАМБАЛА В МОЛОТОЙ МАЦЕ	118
КАМБАЛА С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛОСОСЯ	119
КРАСНАЯ КАМБАЛА НА ПАРУ С ОВОЩАМИ	119
ЛОСОСЕВЫЙ ХЛЕБ	120
КРОКЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ	120
ЖЕЛТАЯ И БЕЛАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ	120
ДЛИННАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ	121
ХАЙМИШЕ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ	121
ПЕЧЕНЫЙ СИГ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	122
МАРИНОВАННАЯ РЫБА	122
ПОПУЛЯРНАЯ ГЕФИЛЬТЕ ФИШ	123
ВАРЕНАЯ РЫБА СОТЕ	123
КИСЛО-СЛАДКАЯ РЫБА	123
ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ	124
ИМИТАЦИЯ РУБЛЕННОЙ ПЕЧЕНКИ	126
СЕЛЬДЬ МАРИНОВАННАЯ	126
СЕЛЬДЬ ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	127
СОУСЫ И ПРИПРАВЫ	128
СОУС-ТОМАТ	128
СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ КРАСНЫЙ	129
СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ ИЗ ЛУКА	129
КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС К ФРИКАДЕЛЬКАМ	129
МЯСНОЙ И КУРИНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС	130
ОСНОВНОЙ РЫБНЫЙ СОУС	130
СМЕТАННЫЙ СОУС	130
МОЛОЧНЫЙ СОУС	131
МАЙОНЕЗ	131
ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ С ПРИПРАВАМИ	131
ПРОСТОЙ МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС	132
ПРИПРАВА С МАЙОНЕЗОМ	132
СОУС ИЗ ТОМАТОВ С ОРЕХАМИ	132
СОУС БАРБЕКЮ	133
ОСНОВНОЙ БЕЛЫЙ СОУС	133
ДОМАШНИЙ ХРЕН	134
ПРИПРАВА ИЗ ХРЕНА	134
СОУС ИЗ ХРЕНА	134
СОУС ИЗ ХРЕНА СО СВЕКЛОЙ И ОРЕХАМИ	135
СОУС ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКАМИ	135
СОУС ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА С ОРЕХАМИ	136

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, МЕДА И ЛИМОННОГО СОКА	136
ЛИМОННЫЙ СОУС	136
ПРИПРАВА ИЗ ЛИМОНА С ТРАВАМИ	137
СОУС ИЗ АВОКАДО	137
ГОРЯЧИЙ КЛЮКВЕННО-ИЗЮМНЫЙ СОУС	137
КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ СОУС	138
КЛЮКВЕННО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ПОДЛИВА	138
МАЛИНОВЫЙ СОУС	139
САЛАТЫ	140
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГУСИНЫМ ИЛИ КУРИНЫМ ЖИРОМ	140
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ГУСИНЫМ ЖИРОМ	140
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	141
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСКИ	141
ВЕСЕННИЙ САЛАТ	142
САЛАТ ИЗ СЛИВ С РЕДИСКОЙ И ПРИПРАВОЙ ИЗ АПЕЛЬСИНА С ПЕТРУШКОЙ	142
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ	143
САЛАТ ИЗ СВЕКТЫ	143
ОВОЩНОЙ САЛАТ С МАКАРОНАМИ	144
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОКАМИ	144
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ	145
ЯИЧНЫЙ САЛАТ	145
САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЛУКА	145
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ОРЕХОВ	146
САЛАТ ИЗ ШИНКОВАННОЙ КАПУСТЫ	146
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	147
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	147
ВИНЕГРЕТ ИЗ БРОККОЛИ	148
САЛАТ ИЗ БОБОВ	148
САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШКОВ И ЯИЦ	149
САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНКИ	149
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С МАЙОНЕЗОМ	150
САЛАТ ИЗ КАМБАЛЫ	150
САЛАТ ИЗ ТУНЦА	150
САЛАТ ИЗ ТУНЦА С МАКАРОНАМИ	151
РЫБНЫЙ САЛАТ	151
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ	151
БЛЮДА ИЗ СЫРА	153
ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР	153
СЫРНОЕ СУФЛЕ	153
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	155
ВАРЕНОЕ ЯЙЦО С ОБЖАРЕНЫМ ЛУКОМ	155
«ДЬЯВОЛЬСКИЕ» ЯЙЦА	155
ЯЙЦА-ПАШОТ ДЛЯ ГУРМАНОВ	156
РУБЛЕННЫЕ ЯЙЦА	156
БЛИН-ЯИЧНИЦА	156

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЯ С СЫРОМ	157
ЯИЧНИЦА С ЧЕСНОКОМ	157
ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНОГО БЕЛКА С МАЦЕМАЛОМ И ОВОЩАМИ	158
ЭКЗОТИЧЕСКИЙ УТРЕННИЙ ОМЛЕТ	158
ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ	158
СЫРНЫЙ ОМЛЕТ	159
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯЙЦА, СЫРА И МАЦЕМАЛА	159
КАШИ, КУГЕЛИ, ЗАПЕКАНКИ, ОЛАДЫ, БЛИНЧИКИ	160
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ КАШИ	160
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОРЕХАМИ	160
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	161
ОСОБЕННАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША	161
КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ОРЕХОВЫМ ВКУСОМ	161
ПЕЧЕНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ	162
КУКУРУЗНАЯ КАША	162
МАМАЛЫГА	163
ЖАРЕННЫЕ КВАДРАТИКИ ИЗ КАШИ	163
КУГЕЛЬ РИСОВЫЙ	163
РИСОВЫЙ ПУДИНГ	164
РИСОВЫЙ ПИЛАФ	164
РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	164
ИЕРУСАЛИМСКИЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ КУГЕЛЬ	165
КУГЕЛЬ ИЗ ЛАПШИ СО СМЕТАНОЙ	165
КУГЕЛЬ «ЕРУШАЛМИ»	166
ЖАРЕННЫЙ ЛОКШИН КУГЕЛЬ	166
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ	167
МАКАРОНЫ ВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	168
НЕЖНЫЕ ОЛАДЫ	168
БЫСТРЫЕ БЛИНЧИКИ	168
БЛИНЧИКИ С СЫРОМ	169
ЛАТКЕС ИЗ ХАЛЫ	169
МОЛОЧНЫЙ ОВОЩНОЙ ХЛЕБ	170
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА	171
ЦИМЕС МОРКОВНЫЙ	172
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ШАРИКАМИ ИЗ МАННОЙ КАШИ	172
МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ	173
КИСЛО-СЛАДКИЙ ЧОЛНТ	173
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	174
ОВОЩНОЙ КУГЕЛЬ	174
МАРОККАНСКИЙ ЧОЛНТ	175
ОВОЩНОЙ ХЛЕБ	175
ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ	176
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ ИЗ МАЦЕМАЛА	176
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С РИСОМ	177
УКРЫТАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	177

СОЧНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	178
ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА	178
ЖАРЕНАЯ КАПУСТА С ЛАПШОЙ	179
ПЕЧЕННЫЕ БРОККОЛИ	179
ЦИМЕС КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180
КАРТОФЕЛЬ СО ШКВАРКАМИ	181
ПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ СО СПЕЦИЯМИ	181
ЗОЛОТОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ КУТЕЛЬ	181
ПРОСТОЙ КУТЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ	182
ВАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ	182
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	183
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАРЕНИКИ	184
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ	184
КУТЕЛЬ СВЕКОЛЬНЫЙ	185
БЫСТРАЯ И СЛАДКАЯ ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА	185
ПЕЧЕНАЯ ЗИМНЯЯ ТЫКВА	186
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПЮРЕ	186
ТУШЕНЫЙ ЦУККИНИ	186
КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ	187
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ	188
БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ	188
ТУШЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ	188
БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	189
БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	190
БАКЛАЖАННЫЕ СЫРНЫЕ ОЛАДЫ	190
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА	191
ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	191
САДОВЫЕ БОБЫ С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ	192
ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО	192
БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ	193
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ	193
ЯБЛОКИ С РИСОМ	193
ЯБЛОКИ С КАРТОФЕЛЕМ	194
БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ	194
ПРОСТАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ	194
СЛАДКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБНЫЙ КУТЕЛЬ	195
ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ С ХЛЕБОМ	195
СЛАДКИЕ ФРУКТОВЫЕ ОЛАДЫ	196
ФРУКТОВЫЕ ОЛАДЫ	196
ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ СО СПЕЦИЯМИ	196
ТВОРОЖНИК С УРЮКОМ И ОРЕХАМИ	197
ЧЕРНОСЛИВ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОРЕХОВ	197
МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДОСТИ	198
ЗНАМЕНИТАЯ ХАЛА	198
НЕПЛЕТЕНАЯ ХАЛА	199
КЛАССИЧЕСКАЯ ХАЛА	200
БОЛЬШАЯ ХАЛА	200
ВКУСНАЯ ХАЛА	201

НАСТОЯЩИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ	201
ПЫШКИ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ	202
КНИШИ	202
ОЛАДЫ ИЗ МАЦЕМАЛА	203
ПОНЧИКИ	204
СТРУДЕЛЕТКИ	204
ЛУКОВЫЙ ПЛЕТЦЕЛЬ, ИЛИ РОЛИКИ	205
ХЛЕБ С МАКОМ И СЫРОМ	205
ПИРОГ СО ШПИНАТОМ	205
ШАРИКИ ИЗ МАЦЕМАЛА	206
ШАРИКИ ИЗ МАЦЕМАЛА С СУШЕНЫМИ ПЛОДАМИ	206
КАРАВАЙ ИЗ БУЛКИ И ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА	207
МЕЗОНОТ БЕЙГЛАХ	207
СЛАДКИЙ КУГЕЛЬ ИЗ МАЦЕМАЛА	208
ТОРТ ИЗ МАЦЫ	208
ЧЕРНЫЙ ТОРТ	209
МАСЛЯНАЯ СДОБА	209
СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ	210
СЛАДКАЯ ВАНИЛЬНАЯ ХАЛА	210
БУЛОЧКИ С МАКОМ И МЕДОМ	211
ПИРОГ С ЗЕМЛЯНИКОЙ И РЕВЕНЕМ	212
ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ НА СКОРУЮ РУКУ	212
ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С МЕРЕНГОЙ	212
ПИРОГ С ИЗЮМОМ, ЗЕМЛЯНИКОЙ И МИНДАЛЕМ	213
ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМОВЫЙ ПИРОГ	214
МЕДОВЫЙ КЕКС	215
ВЗБИТЫЙ МЕДОВЫЙ КЕКС	215
ПРОСТОЙ МРАМОРНЫЙ КЕКС	215
ОБСЫПНОЙ МРАМОРНЫЙ КЕКС	216
МРАМОРНЫЙ ВЗБИТЫЙ КЕКС	216
ПЫШНЫЙ ОРЕХОВЫЙ КЕКС	217
КЕКС С НАЧИНКОЙ И ДЖЕМОМ	218
АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС	218
ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС	219
КЕКС С ШОКОЛАДНОЙ СТРУЖКОЙ	219
ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС БЕЗ ЯИЦ	219
ШОКОЛАДНО-КОКОСОВЫЙ КЕКС	220
ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ЛИКЕРОМ	221
КЕКС МОККОС ШОКОЛАДНОЙ СТРУЖКОЙ	221
ФУНТОВЫЙ КЕКС	222
ПРОСТОЙ ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС	222
КЕКС С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	223
БАНАНОВЫЙ КЕКС	223
ПРОСТОЙ ЖЕЛЕ-РУЛЕТ	223
ПЫШНЫЙ ЖЕЛЕ-РУЛЕТ	224
РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ, ИЗЮМОМ	224
РУЛЕТ С СУШЕНЫМИ ПЛОДАМИ	225
МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ	226
МЕДОВЫЕ ПЕЧЕНЬЯ	226

СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ	226
ПЕЧЕНЬЕ С МЕРЕНГОЙ	227
ПЕЧЕНЬЕ «ШОКОЛАДНЫЕ КАПЛИ»	227
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ И САХАРОМ	228
ПЕЧЕНЬЕ С МАКОМ	228
ВИШНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ	228
ПЕЧЕНЬЕ К ПРАЗДНИКУ ПУРИМ	229
СТРУДЕЛЬ	229
ШОКОЛАДНЫЙ СВЕРНУТЫЙ СТРУДЕЛЬ	230
СТРУДЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ	230
МОНЕЛАХ (МАКОВНИКИ)	231
СЛАДКИЕ РУГЕЛАХ	231
ПРОСТЫЕ РУГЕЛАХ	232
КОКОСОВЫЕ ПОЛОСКИ С ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРЬЮ	232
МЕДОВЫЕ ШАРИКИ	233
ШОКОЛАДНЫЕ СНЕЖНЫЕ ШАРИКИ	233
МИНДАЛЬНЫЕ ШАРИКИ	234
МИНДАЛЬНЫЕ БУБЛИКИ	234
НУС-БРОЙТ	235
МАНДЕЛЬБРОЙТ	235
СЛАДКИЙ МОРКОВНЫЙ ЦИМЕС	236
ЯБЛОЧНЫЙ ЛОКШН КУГЕЛЬ (СЛАДКИЙ)	236
РИСОВЫЙ КУГЕЛЬ С АБРИКОСАМИ	237
ЛОКШН КУГЕЛЬ С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ	237
АНАНАСОВЫЙ РИСОВЫЙ КУГЕЛЬ	238
ЗАСАХАРЕННЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ	238
ХРУСТЯЩИЙ АРАХИС	238
МАЛЕНЬКИЕ КАПЕЛЬКИ	239
ДЕСЕРТ ИЗ ВИНОГРАДА	239
ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕДЬКИ АНГЕМАЦХ	239
ДОМАШНИЙ ЯГОДНЫЙ ДЖЕМ	240
ЛИМОННЫЙ КЕКС	241
СЛАДКИЕ НАПИТКИ	242
СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК	242
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	243
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	243
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	243
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	244
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С МЕДОМ	244
ВИШНЕВЫЙ ОТВАР	244
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	244
НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ	245
МАЛИНОВЫЙ СОК	245
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	246

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Для

РЕЦЕПТЫ

Вас

**Наши рецепты
помогут приготовить
вкусную и здоровую пищу.
Приятного аппетита!**

