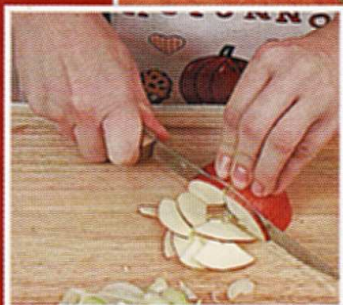


ФАНТАЗИИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



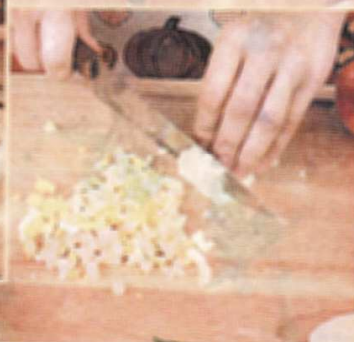
КОЛЛЕКЦИЯ
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ





Фантазии из овощей и фруктов

Фантазии из овощей и фруктов



**КНИЖНЫЙ
КЛУБ**
совместного досуга

Харьков Белгород
2008

ББК 36.991
Ф22

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

Фото *Натальи Шабановой*
Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Издание для организации досуга

Серія
«Колекція кращих рецептів»

Серия
«Коллекция лучших рецептов»

**Фантазії
з овочів і фруктів**
(російською мовою)

**Фантазии
из овощей и фруктов**

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Н. С. Дорохіна*
Редактор *Т. Радіна*
Комп'ютерне макетування *Н. Журавльова*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *Т. Радина*
Компьютерная верстка *Н. Журавлева*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 23.05.2008.
Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Yanus». Ум. друк. арк. 7,74.
Доп. наклад 3 000 прим. Зам. 3493

Подписано в печать 23.05.2008.
Формат 70х100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Yanus». Усл. печ. л. 7,74.
Доп. тираж 3 000 прим. Зак. 3493

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

ООО «Книжный клуб
"Клуб семейного досуга"
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з наданих діапозитивів
у ТОВ «Фактор-Друк» 61030, м. Харків,
ул. Саратовська, 51, тел.: 8(057) 7-175-185

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Фактор-Друк» 61030, г. Харьков,
ул. Саратовская, 51, тел.: 8(057) 7-175-185.

ISBN 978-966-343-842-9 (серия)
ISBN 978-966-14-0000-8 (Украина) (доп. тираж)
ISBN 978-5-9910-0200-4 (серия)
ISBN 978-5-9910-0466-4 (Россия)

© Hemiro Ltd., издание на рус-
ском языке, 2008
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», художественное
оформление, 2008
© ООО «Книжный клуб "Клуб
семейного досуга", г. Белго-
род, 2008

Овощные блюда — одна из самых больших групп кулинарных изделий. Они украшают стол, возбуждают аппетит и разнообразят пищу. Особое место в книге занимают полезные советы, которые помогут сэкономить время и сделать блюдо

более вкусным. Эта уникальная коллекция поможет вам готовить овощные и фруктовые блюда как в будни, так и в праздники. Надеемся, что вы сможете подобрать интересный рецепт в соответствии с сезоном и бюджетом семьи.



Тепловая обработка овощей и фруктов

При приготовлении салатов большинство овощей и, реже, фруктов отваривается. Чтобы при варке не потерять большую часть витаминов и минералов, содержащихся в них, надо придерживаться следующих правил.

— Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой. Овощи варят каждый отдельно; желательно подбирать их одинаковыми по размеру — тогда они сварятся одновременно.

— Чем мельче нарезаны овощи и фрукты, тем больше витаминов разрушается.

— Овощи лучше варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ, особенно витамина С.

— Овощи и зелень всегда надо начинать варить в кипящей, слегка подсоленной воде, фрукты — в подслащенной. Высокая температура разрушает ферменты, быстро окисляющие витамины, поэтому в холодной воде (30–40 °С) активность ферментов, а вместе с тем и потери витаминов значительно повышаются.

— При варке овощей доступ воздуха к ним необходимо максимально ограничить: овощи должны быть полностью покрыты жидкостью, кастрюля плотно закрыта.

— Если овощи варить в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать, т.е. варить в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (воды или бульона).

— Овощи нужно варить в подсоленной воде для того, чтобы придать

им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ. В несоленой воде отвариваются только свекла и зеленый горох — при варке в соленой воде они приобретают неприятный вкус.

— Свежий овощной отвар содержит ценные питательные вещества, поэтому желательно его не выливать, а использовать (только сразу же после варки очищенных овощей) для приготовления супов или соусов.

— Кукурузу отваривают целиком початком, не очищая листьев.

— Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся овощи, улучшают их вкус.

— Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде.

— Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

— Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными.

— Свежая капуста варится 20–25 минут, квашеная — 1 час, морковь — 15–25 минут, картофель, нарезанный кубиками, — 12–15 минут, шпинат, свежие помидоры — 6–8 минут.

— Зеленые оливки, маринованные грибы, а также шампиньоны, овощи и ягоды, которые добавляют в соусы, не должны долго вариться, так как от этого они твердеют. Их следует варить не более 10 минут.

Эти же продукты в консервированном виде вводят в горячий соус за 15 минут до использования.

Как отваривать овощи разной окраски

Овощи зеленого цвета (щавель, шпинат, стручки фасоли, спаржу) лучше всего отваривать на паровой бане или, если уж в кипящей воде, то слегка подкислить ее и варить овощи недолго.

Овощи с оранжевой окраской (морковь, стручковый сладкий перец, тыква) отличаются высоким содержанием каротина, который при неправильной варке полностью перейдет в воду, а сами овощи приобретут неприятный бледно-желтый цвет. Такие овощи лучше всего отва-

ривать на пару. В воде овощи надо отваривать быстро, в плотно закрытой крышкой посуде.

Так же надо отваривать свеклу, обязательно добавив в воду при варке немного растительного масла, уксуса, лимонного сока или кислоты — чтобы сохранить естественную окраску.

Белые овощи (картофель, капуста белокочанная и цветная, лук, кольраби, пастернак, петрушка и сельдерей) отваривают быстро, положив их в кипящую воду и оставив посуду открытой.

Первые блюда

Набор первых блюд может быть весьма разнообразным: это — картофельные и овощные супы, щи, борщи, рассольники, солянки и др. Во время Петровского и Успенского постов, которые приходятся на летний жаркий период года, особенно популярны жаждоутоляющие холодные супы — окрошки, ботвиньи, свекольники, холодники, всевозможные фруктово-ягодные сладкие супы.

Чтобы овощные супы были вкуснее и калорийнее, их заправляют пассерованными, поджаренными овощами.

Пассеровка — это легкое обжаривание на растительном масле измельченных корнеьев (моркови, петрушки, пастернака, сельдерей) и репчатого лука.

Иногда пассеруют муку до золотистого цвета без масла. Пассерованные овощи опускают в суп, как правило, в конце варки.

При ароматизации супов пряностями (лавровый лист, черный и душистый перец и др.) следует учитывать их влияние на вкус супа. Придавая приятный вкус и аромат, специи не должны заглушать естественного запаха и вкуса овощей. Пряную зелень (петрушку, укроп, сельдерей и др.) добавляют в готовый суп, при этом блюдо приобретает красивый вид и лучше проявляются ароматические и вкусовые свойства пряностей.

О привлекательном виде блюда нужно позаботиться и при использовании томатопродуктов. Томатное пюре, пасту или свежие томаты лучше обжарить в масле, чтобы в нем растворились красящие вещества красных томатов, это также

необходимо учитывать при пассеровке моркови. Растворенный в масле каротин к тому же намного лучше усваивается.

Для некоторых первых блюд используют тушеные овощи. При тушении необходимо соблюдать определенную последовательность. Сначала тушат более твердые овощи и корни, а затем добавляют к ним мягкие. Так, квашеную капусту и свеклу начинают тушить задолго до картофеля. Необходимо также знать, что картофель нельзя класть в кастрюлю с бульоном после квашеной капусты, соленых огурцов или щавеля, так как в кислой среде он плохо разваривается и становится жестким. Овощи тушат или варят отдельно, особенно если хотят получить прозрачные супы, при этом кипение должно быть слабым. При бурном кипении овощи сильно развариваются, а суп становится мутным. В начале кипения с поверхности жидкости нужно снять пену.

Постный суп можно сварить из любой крупы, сдоблив его пряными

корнями и морковью, обжаренными на растительном масле. Летом и осенью для улучшения вкуса и аромата супов используют всевозможную огородную зелень, весной и летом — дикорастущие съедобные растения (борщевик, кислица, сныть, тысячелистник и др.), что также повышает биологическую ценность блюд, способствует лучшему усвоению пищи. Дикорастущие растения можно заготовить впрок (в сушеном или консервированном виде) на зиму. Вкус и аромат первого блюда улучшат специи — лавровый лист, перец черный и душистый и пр.

Большинство супов подают на стол горячими.

При повторном подогреве остывших супов их пищевая ценность значительно снижается, особенно после длительного хранения. Исключение составляют лишь супы-пюре и борщи.



Вторые блюда

Блюда из овощей и грибов

Овощные вторые блюда готовят из одного или нескольких видов овощей. В течение всего года в повседневном питании можно использовать картофель. Благодаря высокому содержанию крахмала (20—25 %) картофель высококалориен и сытен. Хотя в нем содержится всего 2 % белка, но зато есть все необходимые человеческому организму аминокислоты, витамин С и другие, минеральные соли и прочие биологически активные вещества.

Содержащиеся в картофеле и овощах питательные вещества частично разрушаются при механической и тепловой обработке, поэтому необходимо соблюдать определенные правила приготовления вторых блюд.

Тщательно вымытые и очищенные картофель и овощи необходимо нарезать одинаковыми по размеру и толщине кусочками, брусочками, кубиками, ломтиками, чтобы они были готовы одновременно и чтобы блюдо выглядело красиво. Наиболее тонко нарезают репчатый лук и овощную пряную зелень (укроп, петрушку, сельдерей и др.)

Тепловая обработка овощей — варка, припускание, жаренье, тушение и запекание в духовке. Пряную зелень, зеленый лук, как правило, кладут сырыми в уже готовое блюдо. В сыром виде в качестве дополнения к основному картофельному или овощному блюду можно подать на стол также тонко нашинкованную белокочанную или краснокочанную

капусту, редис, огурцы, томаты и другие овощи. Листья зеленого салата, веточки пряной зелени используют для украшения блюд.

Овощи варят в воде или на пару, причем при паровой варке лучше сохраняются витамины, минеральные соли и другие водорастворимые экстрактивные вещества, приятный вкус и аромат свежих овощей.

Через 1,5—2 часа хранения в горячем виде отварного картофеля и картофельного пюре ухудшаются их вкус и запах, блюдо темнеет, поэтому варить картофель нужно лишь на один прием пищи.

При варке в воде картофель и овощи должны быть покрыты слоем воды не более чем 1 см, а время варки минимальное.

Некоторые овощи, содержащие много воды (кабачки, томаты, тыква), припускают, то есть прогревают на огне в собственном соку или с небольшим количеством воды и растительного масла, накрыв посуду крышкой, в течение 15—20 минут.

Для жаренья нарезанные картофель и овощи кладут на уже разогретую сковороду с растительным маслом, прикрыв крышкой. Овощи, которые жарятся долго, доводят до готовности в духовке.

Тушат подготовленные овощи и грибы в жаростойкой посуде с утолщенным дном, долив немного воды.

Можно также добавить томатное пюре, пряные корни, лавровый лист, молотый черный перец и душистый перец-горошек. При тушении свеклы и капусты добавляют уксус (для сохранения цвета и улучшения вкуса готового блюда). Грибы, а также некоторые овощи перед тушением обжаривают.

Припущенные, сваренные или поджаренные овощи запекают в

виде пюре, запеканок или просто нарезав их.

Вторые овощные и грибные блюда, за небольшим исключением, подают на стол горячими, выложив их в глубокую посуду, красиво оформив. Некоторые из вторых блюд, например голубцы, фаршированный перец и др., подают порционно, разложив на тарелки и полив соусом.

Блюда из бобовых

В дни поста, когда не употребляют пищу животного происхождения, являющуюся основным источником полноценных белков, бобовые блюда играют чрезвычайно важную роль в питании.

К продовольственным бобовым культурам кроме бобов относят также фасоль, горох, чечевицу, сою.

В отличие от зерновых хлебных и крупяных злаков бобовые имеют плотную утолщенную оболочку (кожуру) плода и очень твердое ядро. Это обуславливает длительность их разваривания и требует предварительного замачивания зерна перед варкой.

Вторая отличительная особенность бобовых — это их химический состав и пищевая ценность. Бобовые богаты белками (от 20 до 32 %), а соя содержит до 40 % белков. По аминокислотному составу белки бобовых (альбумины, глобулины) биологически полноценны, во всяком случае, незаменимых аминокислот в них гораздо больше, чем в крупах.

Плоды бобовых слабо набухают в воде, их необходимо долго варить.

При этом, к сожалению, теряется часть ценных питательных веществ: белков и углеводов сравнительно немного, а минеральных — от 5 до 20 %, витаминов группы В — от 30 до 80 %. Поэтому отвары бобовых необходимо также обязательно использовать для приготовления различных блюд.

Время замачивания зависит от вида и качества зерна бобовых — до 5–10 часов (обычно хозяйки держат бобы в воде всю ночь). Температура воды должна быть не выше 15 °С, иначе бобы могут закиснуть и плохо разварятся. Правильно подготовленное зерно при варке набухает постепенно, не теряет своей формы и не растрескивается.

Варят бобы при непрерывном и несильном кипении, количества воды необходимо в 2–3 раза больше, чем зерна, причем вливают ее сразу. Если воду доливать во время варки, то вкус бобовых ухудшается, а оболочки будут отделяться от ядра, как шелуха. Продолжительность варки для чечевицы — 45–60 минут, гороха — 1–1,5 часа, фасоли — 1–2 часа.

Качество воды также важно, из жесткой воды минеральные соли оседают на оболочках зерна и затрудняют их разваривание, более мягкая вода сокращает время варки, улучшая вкус готового блюда.

Сваренные до готовности зерна бобовых должны быть мягкими, сохранять форму (кроме случая, когда их варят для приготовления пюре).

Вкус бобовых блюд, особенно блюд из гороха, улучшается добавлением обжаренных пряных корней: моркови, репчатого лука. Для ароматизации в суп опускают во время варки пучок зелени (укропа, петрушки, сельдерея), потом его достают, а отвар сливают через дуршлаг.

Особенно ценятся пюреобразные кушанья из бобовых, будь то

супы, вторые блюда, закуски или гарнир. Бобовые хорошо сочетаются с растительным маслом и майонезом, калорийность блюд при этом значительно повышается, что особенно важно, когда в дни поста приходится работать.

Еще одна особенность кулинарной обработки бобовых: в кислой среде зерна долго не развариваются, поэтому добавлять томатное пюре, томатный соус следует только в конце варки. Нельзя при варке бобовых добавлять в воду соду, которая хотя и значительно ускорит процесс варки, но разрушит при этом витамин В, придаст бобам неприятный вкус. Семена лопаются, причем многие питательные вещества переходят в отвар. Преждевременное добавление соли также замедляет варку.



Блюда из макаронных изделий

Макаронные изделия — это готовое, как бы «консервированное» тесто, которое можно хранить очень долго без опасений, что ухудшится качество.

Очень удобны макароны для приготовления блюд «на скорую руку»: просто, быстро, блюда получаются сытные, калорийные (по сравнению с крупяными, бобовыми и особенно овощными блюдами). Макаронные

изделия богаты углеводами и белками, хотя и бедны биологически ценными веществами — витаминами и минеральными элементами. Макаронные изделия варят в большом количестве бурно кипящей подсоленной воды (3—3,5 л на 0,5 кг макарон) до мягкости, после чего откидывают на дуршлаг или сито и дают стечь воде. При этом масса макарон увеличивается в 1,5 раза.

Мучные кулинарные блюда, выпечка

Для хорошего качества хлебобулочных изделий прежде всего важно качество муки. Если пшеничная мука низкого сорта, особенно если в ней мало клейковины (набухших в воде белков), то эластичное, упругое тесто не получится, а пельмени, вареники при варке могут развариваться, тесто превратится в неприятную слизистую массу.

Кроме пшеничной муки используют гречневую, овсяную, гороховую, пшеничную муку, как правило, в сочетании с пшеничной.

Пельмени, вареники, клецки и другие мучные блюда надо подавать на стол сразу же после их приготовления, иначе при хранении, особенно на следующий день, их внешний вид и вкус заметно ухудшаются. Подают на стол не мешкая также жаренные в масле изделия, а печеные пирожки и пироги — после того как остынут. На следующий день, а то и позже, их можно освежить, разогрев в духовке или на сковороде с растительным маслом.

Сладкие блюда

Сладкие фруктово-ягодные блюда, завершающие завтрак, обед и ужин, весьма питательны благодаря большому содержанию сахара, органических кислот, ароматических и других ценных веществ.

В повседневном питании в качестве третьего блюда традиционно подают к столу плодово-ягодные кисели, компоты, запеченные яблоки и т. п., в выходные и праздничные дни — желе, муссы, мороженое и другие вкусные блюда.

Летом и осенью лучшим десертом являются свежесобранные плоды и ягоды в натуральном виде или в виде фруктовых салатов, посыпанных сахарным песком, сахарной пудрой, залитых каким-либо сиропом и т. д.

Зимой для приготовления третьих блюд используются сушеные фрукты, которые также весьма питательны и калорийны, но при этом не

требуют больших затрат времени на кулинарную обработку по сравнению с сырыми продуктами.

Объем третьего блюда не должен быть большим, достаточно 150–200 г или стакана какого-либо напитка, чтобы возникло ощущение сытости даже тогда, когда первое и второе блюда или одно из них были в небольшом количестве.



10 клубней картофеля
2 луковицы
10 долек чеснока
0,5 стакана кипяченой воды
для заправки

4 ст. ложки растительного масла
соль
красный молотый перец
зелень петрушки

1. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности, горячим протереть через сито, добавить перец, поджаренный на растительном масле лук, измельченный чеснок, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны.
2. Выложить в тарелки слоем 4—5 см, выровнять и поставить в прохладное место на 2—3 часа.
3. Готовый холодец нарезать на порции. Лук поджарить на растительном масле до румяной корочки и посыпать им готовый холодец.

Вареный картофель получится гораздо вкуснее, если при варке добавить немного укропа или зубчик чеснока.



Фаршированный перец по-корейски

3 сладких перца
2 луковицы
2 моркови
2 ст. ложки томатного соуса
молотый кориандр
красный молотый перец

соль
зелень укропа и петрушки
базилик

Для украшения:

листья салата



1. Морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке, чтобы получилась тонкая длинная соломка.
2. Лук очистить, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкими кольцами.
3. Базилик, зелень укропа и петрушки промыть, нашинковать, оставив немного для украшения.
4. В глубокой посуде смешать подготовленные овощи и травы, посолить, поперчить, добавить кориандр и еще раз перемешать.
5. Болгарские перцы вымыть, обсушить, удалить плодоножки, срезать донышки и вынуть сердцевину и семена.
6. Подготовленные перцы заполнить овощной начинкой, уложить в глубокий противень, залить томатным соусом и поставить в предварительно нагретую до 180 °С духовку. Запекать 10 минут, затем температуру уменьшить и томить в соусе еще 10 минут.
7. Готовые перцы остудить, выложить на выстеленное салатными листьями блюдо, залить соусом и украсить зеленью укропа и петрушки и листочками базилика.



Цветная капуста в сырном соусе

400 г цветной капусты
150 г сыра
150–200 мл молока
50 г сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
50 г панировочных сухарей

1 пучок зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
2 ч. ложки муки пшеничной
зеленый салат
приправа для овощей
соль

1. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком. Положить в кипящую воду, добавить соль и варить до готовности.
2. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Молоко довести до кипения, добавить муку, варить, помешивая, 5 минут, добавить сливочное масло. Положить сыр. Варить, помешивая, до загустения.
4. Цветную капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, посыпать приправой.
5. Полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 15–20 минут.
6. Готовое блюдо выложить на листья салата.



800 г капусты
120 мл молока
60 г сливочного масла
60 г манной крупы
1 яйцо

3 ст. ложки сметаны
40 г сыра
1 ч. ложка панировочных
сухарей
соль

1. Очищенную капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю или сотейник, залить молоком, добавить масла и тушить до полуготовности, закрыв посуду крышкой.
2. Всыпать в капусту, помешивая, манную крупу и варить еще 10–15 минут.
3. Заправить яйцом и посолить.
4. Выложить капусту на смазанный жиром противень, разровнять, смазать сметаной, посыпать натертым сыром и сухарями и запекать в духовке 15–20 минут.
5. При подаче запеканку нарезать на порции, положить на блюдо или тарелку, полить сметаной.



4 пласта слоеного теста
1 киви
1 яблоко

100 г малины
100 г сахара
50 г маргарина



1. Раскатать тонко пласт слоеного теста и разделить его ножом на 6 равных частей.
2. Малину вымыть, немного просушить и разложить на несколько частей теста. Киви вымыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими брусками и тоже выложить на несколько частей теста. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и выложить на оставшиеся части теста.



3. Сверху выложенные на тесто ягоды и фрукты посыпать сахаром.
4. Защипить концы теста так, чтобы получился рулетик.
5. Смазать противень маргарином и выпекать фруктовые слойки в духовке 15–20 минут при температуре 200 °С.





Песочный торт с фруктами в желе

Для теста:

300 г муки

4 яичных желтка

150 г сахара

150 г сливочного масла

ванилин

Для начинки:

400 г консервированных персиков

200 г клубники

1 пакетик лимонного желе



1. Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином до исчезновения крупинок, добавить размягченное сливочное масло.
2. Небольшими порциями ввести в смесь муку, замесить крутое эластичное тесто и оставить его на 30 минут для набухания клейковины.
3. Готовое тесто раскатать в круглый тонкий пласт и, намотав его на скалку, аккуратно перенести в форму, затем сделать бортики.
4. С персиков слить сок и выложить их вместе с клубникой на тесто.
5. Поставить форму с содержимым в предварительно разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15 минут.
6. **Желе:** растворить содержимое пакетика в 150 мл горячей воды, остудить и поставить на 10 минут в холодильник.
7. Слегка загустевшим желе покрыть готовый торт и поставить на 30 минут в холодильник.



400 г слоеного дрожжевого
теста
2 яблока

2 груши
50 г сахарной пудры



1. Тесто нарезать квадратами 10×10 см, из остатков сделать витые веревочки.
2. Фрукты вымыть, очистить от кожицы, оставив плодоножки, разрезать пополам и вырезать сердцевину.
3. На каждый квадрат теста положить яблоко или грушу, у которых выемка от сердцевины заполнена сахарной пудрой. Углы теста собрать вокруг плодоножки и завязать витой веревочкой из теста, как показано на фотографии.
4. Подготовленные узелки переложить на противень, поставить его в предварительно разогретую до 220 °С духовку и выпекать 15–20 минут.



Ананасово-абрикосовое фондю

200 г шоколада
100 г густых сливок
2 ст. ложки ананасового ликера

300 г абрикосов
консервированных



1. Шоколад натереть на мелкой терке.
2. Полученную крошку поместить в фондюшницу. Добавить часть сливок. Вторую половину взбить миксером.
3. Не переставая помешивать, расплавить шоколад в сливках. Влить ликер.
4. Полученную массу варить несколько минут на медленном огне.
5. Употреблять, нанизывая кусочки абрикосов на вилку и обмакивая их в соус, а затем во взбитые сливки.



200 г гречневой каши
2 огурца
1 луковица
2 дольки чеснока
50 г майонеза

соль
перец
зелень сельдерея
Для украшения:
листья салата



1. Огурцы вымыть и нарезать соломкой.
2. Лук и чеснок очистить. Нарезать лук полукольцами.
3. Зелень сельдерея ополоснуть холодной водой, мелко нарубить.
4. Соединить подготовленные компоненты с гречневой кашей, посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатницу, полить майонезом.
5. Украсить салат листьями салата и веточкой сельдерея.
6. **Гречневая каша:** гречневую крупу хорошо промыть. Залить крупу кипящей водой в соотношении 1:2, посолить и варить до готовности.

Высококалорийные салаты можно подавать на ужин в качестве основного блюда.



Зелень петрушки и сельдерея служит не только для украшения, но и для витаминизации различных блюд.



Фондю фруктовое с мороженым

120 г клубничного соуса
120 г малинового соуса
120 г вишневого соуса
120 г черничного соуса

200 г свежих фруктов
(малина, персики, клубника)
200 г пломбира

1. Каждый соус разлить по разным порционным мисочкам.
2. Фрукты вымыть, очистить от косточек.
3. Приготовленные фрукты нарезать небольшими кусочками.
4. Мороженое разделить на пять частей. Каждый кусок поместить в отдельную чашечку.
5. Употреблять, обмакивая дольки фруктов и кусочки мороженого в соус.

Сладкое фондю лучше подавать с такими фруктами, как клубника, вишня, сливы, персики и абрикосы. Из экзотических фруктов предпочтение лучше отдать инжиру, ананасу, бананам и апельсинам.



5 лимонов
5 апельсинов
20 мл сахарного сиропа

1. Из всех лимонов и апельсинов выжать сок.
2. Оба вида сока влить в посуду для фондю. Добавить сахарный сироп. Размешать.
3. К фондю подать свежие фрукты, нарезанные не слишком крупными кусочками. Можно использовать апельсины, персики, дынные шарики, финики или киви.
4. Перед употреблением кусочки фруктов нанизать на вилку или деревянную палочку и обмакнуть в соус.

Существует несколько видов фруктов, которые подходят как к сладкому, так и к несладкому фондю. Это, к примеру, виноград и яблоки.



1/2 стакана густых сливок
2 ст. л. мятного ликера

200 г шоколада
засахаренные фрукты

1. В кастрюлю налить сливки и слегка подогреть их.
2. Влить мятный ликер.
3. Шоколад натереть на мелкой терке. Получившуюся крошку всыпать в сливки. Перемешать. Варить до полного растворения шоколада.
4. Сливочно-шоколадный соус перелить в фондюшницу и установить на медленный огонь.
5. К фондю подать засахаренные фрукты или кусочки кекса.

Придать шоколадному фондю более яркий вкус поможет апельсиновый или миндальный ликер.



500 г сыра
1 стакан сухого белого вина
1 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. крахмала
черный молотый перец
и мускатный орех по вкусу

10 ст. л. поломанных кукурузных
хлопьев
5 бананов
2 ст. л. кокосовой стружки



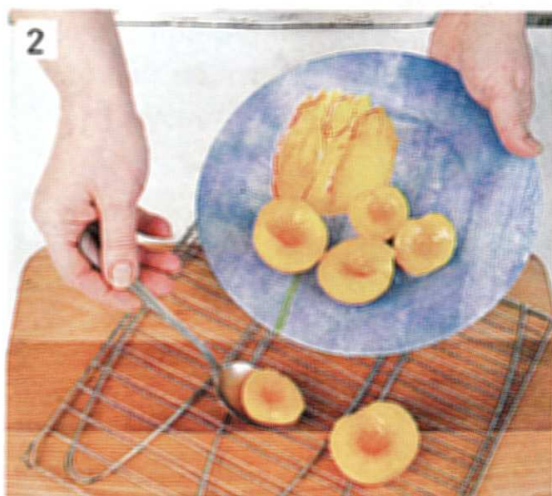
1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Натертый сыр всыпать в горшочек для фондю, залить вином. Добавить сок лимона и крахмал. Перемешать.
3. Полученную смесь варить на медленном огне до полного растопления сыра.
4. Переместить горшочек на горелку на столе. Приправить массу молотым перцем и мускатным орехом.
5. Бананы нарезать кусочками толщиной 1,5 см каждый. Красиво разложить на блюде. Посыпать крошкой из кукурузных хлопьев и кокосовой стружкой.



Абрикосы и персики на гриле

4 персика
8 абрикосов

1/2 стакана брусничного варенья
1 ст. л. корицы



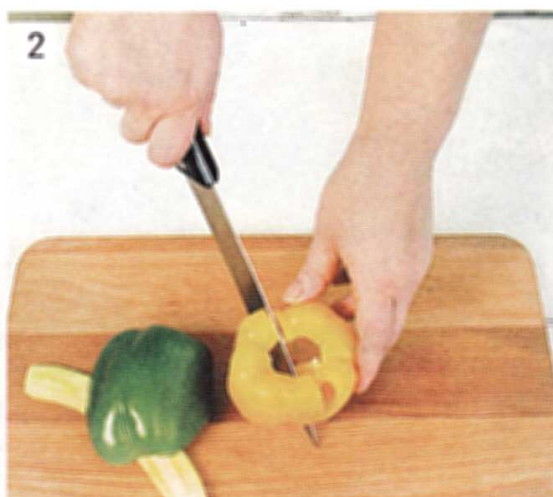
1. Персики и абрикосы тщательно вымыть, обсушить. Персики разрезать на половинки. Абрикосы надрезать и аккуратно освободить от косточек.
2. Запечь фрукты на решетке гриля.
3. Выложить запеченные фрукты на блюдо, обсыпать корицей и смазать брусничным вареньем.





3 початка кукурузы
6 кабачков цукини
1 сладкий зеленый перец
1 сладкий красный перец
1 сладкий желтый перец
300 г крупных шампиньонов

1/2 стакана оливкового масла
зелень петрушки
зелень укропа
зелень кинзы
соль



1. Початки кукурузы вымыть и залить водой, оставить на 10 минут, после чего обсушить при помощи бумажных салфеток.
2. Кабачки и перцы вымыть, кабачки очистить и разрезать на половинки.
3. Грибы вымыть.
4. Зелень петрушки, укропа и кинзы тщательно промыть в проточной воде, обсушить и нашинковать. Смешать зелень с оливковым маслом, добавить щепотку соли, все тщательно перемешать.
5. Обмазать получившейся смесью кабачки, перцы, початки кукурузы и грибы, выложить на решетку гриля и запекать до мягкости.



8 крупных помидоров
1 долька чеснока
1 стакан панировочных сухарей
2 ст. л. нашинкованной зелени
петрушки

2 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. черного молотого перца
1/2 ч. л. соли

1. На сковороду вылить оливковое масло и высыпать панировочные сухари. Обжарить на небольшом огне в течение 5—7 минут.
2. Дольку чеснока очистить и измельчить при помощи чеснокодавилки. Смешать чеснок с панировочными сухарями. Снять смесь с огня и добавить нашинкованную зелень петрушки, черный молотый перец и соль.
3. Помидоры вымыть и разрезать на половинки. На каждую половинку выложить обжаренную смесь и запекать помидоры на гриле в течение 10 минут.

Для того чтобы самостоятельно приготовить панировочные сухари, следует взять сильно зачерствевший пшеничный хлеб без корки и истолочь его в ступке, измельчить его при помощи скалки или в приспособленном для этого блендере. Кусочки черствого хлеба можно пропустить через мясорубку.



24 побега спаржи
6 кусков пармской ветчины
соль

1. Побеги спаржи отварить в чуть подсоленной воде. Промыть под струей холодной воды.
2. Каждый кусок ветчины разрезать на 4 ломтика. В ломтики ветчины завернуть по одному побегу спаржи.
3. Выложить ветчину на разогретую сковороду для гриля и запекать в течение 4—5 минут до появления хрустящей корочки.



Салат из овощей с жареным сыром

2 цукини
2 сладких красных перца
1 головка красного лука
10 г сливочного масла

250 г сыра сулугуни
2 ст. л. бальзамической заправки
3 листа зеленого салата

1. Кабачки тщательно вымыть, очистить и нарезать по диагонали.
2. Красный перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и нарезать дольками.
3. Лук очистить и нарезать толстыми кольцами.
4. Сыр нарезать кубиками.
5. Сковороду для гриля смазать маслом и сильно разогреть. Выложить на сковороду кабачки, лук и сладкий красный перец. Запекать в течение 5 минут, овощи перевернуть, добавить сыр и запекать еще 5 минут.
6. Листья зеленого салата тщательно промыть в проточной воде, обсушить и нашинковать. Смешать нашинкованные листья с бальзамической заправкой. Перемешать с запеченными овощами и сыром.



1/2 ананаса
2 банана
2 яблока

2 груши
2 ст. л. кленового сиропа
200 г ванильного мороженого

1. Ананас очистить, мякоть нарезать кружочками.
2. Бананы вымыть, очистить, мякоть разрезать на половинки вдоль.
3. Груши и яблоки вымыть, нарезать кружочками.
4. Выложить все фрукты на сковороду для гриля и запекать в течение 10 минут, не передвигая, чтобы на поверхности фруктов появились темные полосы.
5. Перевернуть фрукты и сбрызнуть их кленовым сиропом. Подавать запеченные фрукты с ванильным мороженым.



4 клубня картофеля
150 г сливочного масла
3 ст. ложки лимонного сока
1 долька чеснока

зелень петрушки
зелень укропа
черный молотый перец
соль



1. Картофель тщательно вымыть, очистить и разрезать на половинки. Каждую половинку завернуть в фольгу.

2. Запекать картофель на гриле в течение 40 минут, время от времени переворачивая.

3. Дольку чеснока очистить и измельчить при помощи чеснокодавилки.

4. Зелень петрушки и укропа тщательно промыть в проточной воде, обсушить и нашинковать.

5. Размять сливочное масло, смешать с чесноком, зеленью и лимонным соком, добавить соль и молотый черный перец по вкусу. Все тщательно перемешать.

6. Смесь выложить на пергаментную бумагу и сформовать из нее небольшие рулетики. Подать с горячим картофелем.





300 г вареного картофеля
100 г вареной моркови
100 г свеклы
50 г соленых огурцов
50 г квашеной капусты
50 г репчатого лука
50 г зеленого лука
50 г салатной заправки
или 50 мл растительного масла
соль
зелень петрушки

100 г сельди
или рыбы горячего копчения
или 100 г соленых
или маринованных грибов

Для салатной заправки:
70 мл растительного масла
130 мл 3%-ного уксуса
1 ч. ложка сахара
1/2 ч. ложки соли
черный молотый перец

1. Подготовленные картофель, свеклу и морковь сварить в кожице, охладить, очистить.
2. Нарезать ломтиками картофель, свеклу, морковь, очищенные соленые огурцы, квашеную капусту отжать и мелко нарезать.
3. Подготовленные овощи соединить, посолить, перемешать, заправить салатной заправкой или растительным маслом.
4. Винегрет уложить в салатник, сверху украсить кольцами репчатого лука, нарубленной зеленью петрушки, нарезанным зеленым луком.
5. Винегрет можно приготовить с филе соленой сельди, или с рыбой горячего копчения (треской, морским окунем, сомом), или с солеными или маринованными грибами. Соленую сельдь или рыбу горячего копчения положить кусочками сверху винегрета. Нарезанные грибы, промытые и обсушенные, смешать с винегретом.
6. **Салатная заправка:** перемешать соль, сахар, молотый черный перец, затем добавить уксус, вновь перемешать, влить растительное масло. Перед употреблением взболтать.

Перед готовкой тщательно промывайте морковь щеткой под струей воды и по возможности не снимайте с нее кожицу, так как в ней особенно много каротина и минеральных солей.

Кроме того, варите морковь в возможно меньшем количестве воды.



1 кг слив

4 ст. ложки сахара

150–200 мл воды

1. Желе варят из желтых слив. Плоды поместить в варочную посуду, добавить воду и на умеренном огне при помешивании варить до размягчения, затем протереть через сито.
2. К протертой массе добавить сахар и на сильном огне при помешивании варить до готовности (но не более 20 минут).
3. Горячее желе разлить в сухие, прогретые банки небольшого объема (до 350 мл), герметически укупорить. Хранить в прохладном месте.



Желе с виноградом и апельсином

250 г винограда без косточек
1 апельсин
100 мл красносмородинового
сока

750 мл виноградного сока
2 ст. ложки сахара
20 г желатина

1. Виноград вымыть, отделить ягоды от веточки. Несколько ягод оставить для украшения, остальные нарезать кружочками.
2. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки. Очистить дольки от пленки.
3. Желатин замочить на 1 час в 100 мл холодной воды.
4. Смешать виноградный и красносмородиновый соки, добавить сахар. Довести до кипения, добавить желатин, перемешать.
5. Приготовленный сироп охладить до комнатной температуры.
6. Виноград и дольки апельсина разложить по формочкам. Залить сиропом.
7. Поставить в холодильник. Перед подачей к столу украсить оставшимся виноградом.



300 г консервированных
персиков
2—3 яблока
100 г ежевики
100 г сахара

2 ст. ложки очищенных кедровых
орешков
цукаты из ананасов
лимонный сок
апельсиновый или мандариновый
ликер

1. Ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Яблоки вымыть, очистить. Разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать крупными кубиками. Положить в кастрюлю. Добавить сахар, лимонный сок и 2—3 ст. ложки воды.
2. Тушить под крышкой на маленьком огне до размягчения, периодически помешивая. Охладить, протереть через сито. Добавить ликер, перемешать.
3. Половинки персиков наполнить яблочным пюре. Выложить на блюдо.
4. На каждую половинку персика выложить по несколько ягод ежевики. Посыпать кедровыми орешками. Украсить цукатами.



Авокадо, фаршированные овощами

4 авокадо
200 г сельдерея корневого
3 огурца
200 г крабовых палочек

1 лимон
чеснок
2—3 ст. ложки майонеза

1. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку. Ложкой вынуть мякоть.
2. Сельдерей и огурцы промыть и обсушить бумажной салфеткой. Сельдерей, огурцы, крабовые палочки нарезать соломкой и смешать с мякотью авокадо.
3. Заправить соком лимона, чесноком и майонезом.
4. Подавать на половинках авокадо.



Заливные шампиньоны с овощами

250 г шампиньонов
250 мл грибного бульона
1 г желатина
2—3 ст. ложки майонеза
125 мл куриного бульона
10 г желатина

250 г овощей: паприка,
лук, морковь, горох,
кукуруза —
или замороженная смесь
250 г корнеплодов
10 г желатина

1. Грибы варить 1 час в 250 мл бульона, разбухший желатин развести и аккуратно смешать с бульоном, охладить, вылить в форму и дать застыть. Это первый слой.
2. Развести желатин в курином бульоне, добавить майонез. Смешать и вылить на застывший первый слой.
3. Овощи сварить до мягкости, добавить растворенный желатин, охладить. Вылить на застывший второй слой и дать застыть.

Если используются сушеные грибы, то перед приготовлением следует вымочить их в молоке.



100—150 г соленых грибов
50 г желатина
1 стакан воды
1 морковь

Для гарнира:

1 морковь
1 соленый огурец
1 клубень картофеля
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка 3 %-ного уксуса
зелень

1. Морковь и картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности.
2. **Желе:** в воду добавить 2—3 ст. ложки отжатого от грибов рассола, вскипятить, добавить замоченный в воде желатин, растворить его, жидкость процедить.
3. В формочки налить тонкий слой желе; после того как оно застынет, положить мелко шинкованные грибы, кружки фигурно вырезанной моркови и залить желе.
4. Поставить формочки на холод. Формочки с застывшим заливным опустить дном на несколько секунд в горячую воду и путем опрокидывания выложить заливное на блюдо. По ободу блюда красиво выложить гарнир из оставшихся овощей, полить маслом и уксусом, посыпать зеленью.

Если грибы слишком соленые, то их нужно промыть в холодной воде или молоке.



100 г белых сушеных грибов
50 г агар-агара

2 стакана воды
соль

1. Сушеные грибы тщательно промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на сито, нашинковать, уложить в салатник.
2. Агар-агар залить 2 стаканами воды, посуду поставить на плиту, пока агар-агар полностью не растворится. Не кипятя, раствор агар-агара соединить с грибным бульоном — в общей сложности должно получиться ровно 5 стаканов жидкости. Посолить, залить грибы, перемешать и поставить в холодное место для застывания.

В качестве соуса можно подать сметану, смешанную с рубленой зеленью.



600 г шампиньонов
50–60 г агар-агара
соль
вода

Для соуса провансаль:
8 яичных желтков
4 ч. ложки сахарного песка
2 стакана прованского масла
1/2 лимона

1. Шампиньоны промыть, мелко нашинковать, отварить в подсоленном кипятке, процедить.
2. Агар-агар залить 2 стаканами воды, посуду поставить на плиту, пока агар-агар полностью не растворится, но не доводить до кипения. Затем раствор разбавить горячим отваром от грибов так, чтобы в общем получилось 5 стаканов жидкости, добавить соль, перемешать и залить грибы.
3. Для застывания вынести на холод. К заливному подать соус.
4. Соус провансаль: желтки яиц растереть с сахарным песком; при этом постепенно добавлять масло: сначала добавлять капельками, а затем тонкой струйкой. Когда смесь немного загустеет, в нее добавлять понемногу лимонный сок, пока смесь окончательно не разбухнет. Вынести на холод.

Агар-агар — вещество, получаемое из бурых водорослей, применяется при производстве желейного мармелада, желе, пудингов, мясных и рыбных студней, изделий из овощей и фруктов, мороженого, пастилы, зефира, сыра, соков, молочных желейных десертов.



300 г пшенной крупы
200 г шампиньонов
1 луковица
50 мл растительного масла
соль

Для украшения:
зелень укропа



1. Грибы промыть, очистить и нарезать кусочками.
2. Нашинковать предварительно очищенный и вымытый лук.
3. Отварить грибы до полуготовности в подсоленной воде, добавить промытую пшенную крупу и варить на медленном огне 10–12 минут.
4. Добавить в готовую кашу обжаренный на масле лук.
5. Подать к столу, украсив зеленью укропа.



При варке каши нужно размешивать ее медленными движениями.



Чтобы пшенная каша получилась вкуснее, ей нужно дать постоять в течение 15–20 минут, укутав кастрюлю несколькими слоями плотной ткани.





Томатно-огуречный суп с чесночными гренками

2 огурца
2 помидора
1 болгарский перец
1 луковица
800 мл томатного сока

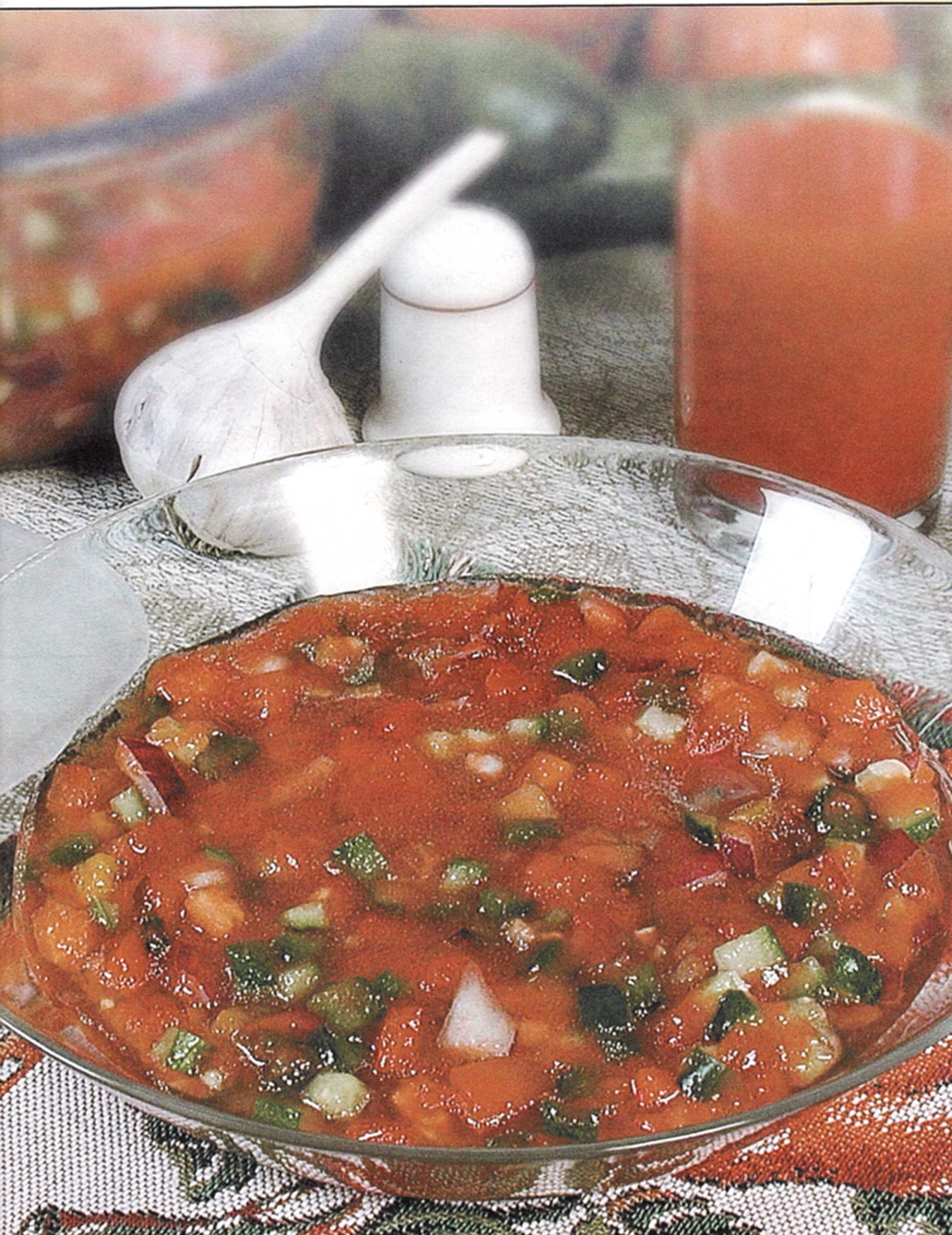
соль

Для гренков:

300 г черствого белого хлеба
20 г сушеного чеснока



1. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
2. У болгарского перца удалить сердцевину, разрезать вдоль, каждую половинку вымыть, нарезать мелкими кусочками.
3. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками, но так, чтобы не вытекла мякоть.
4. Огурец вымыть и нарезать мелкими кубиками.
5. Все ингредиенты сложить в миску и аккуратно перемешать, посолить и влить томатный сок.
6. При подаче к столу суп разлить по тарелкам.
7. Отдельно подать чесночные гренки.
8. **Гренки:** черствый хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке, периодически посыпать гренки сухим молотым чесноком. Когда гренки станут золотистого цвета, вынуть их из духовки. Можно приобрести гренки и в магазине.



Суп картофельный грибной

250 г белых грибов и
шампиньонов свежих
10—12 клубней картофеля (1 кг)
2 моркови
50 г петрушки (коренья)
1—2 луковицы

2 помидора
50 мл растительного масла
1,65 л грибного бульона
соль
зелень петрушки или укропа

1. У свежих очищенных грибов шляпки нарезать соломкой и варить на них бульон 35—40 минут, а нарезанные ножки обжарить на растительном масле вместе с луком.
2. Картофель, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать дольками и пассеровать.
3. В кипящий грибной бульон положить подготовленные овощи, грибы и варить до готовности.
4. Перед окончанием варки добавить дольки свежих помидоров и соль.
5. Подать суп с зеленью петрушки или укропа.

Суп из сушеных грибов

70 г сухих грибов
10—12 клубней картофеля (1 кг)
2 моркови
50 г петрушки (коренья)
1—2 луковицы

2 помидора
50 мл растительного масла
1,65 л грибного бульона
соль
зелень петрушки или укропа

1. Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10—15 минут.
2. Затем промыть, залить холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов) и оставить на 3—4 часа для набухания.
3. Варить в той же воде до готовности, положив луковицу и посолив по вкусу, при слабом кипении.
4. Сваренные грибы вынуть из бульона и промыть теплой водой, а бульон процедить.
5. Далее суп готовить как написано в предыдущем рецепте.



Суп рисовый с зеленью

1 стакан риса
2 л воды
4 клубня картофеля
1 морковь
растительное масло

1 луковица
соль
черный молотый перец
зелень петрушки

1. Морковь и картофель почистить, вымыть, нарезать кубиками.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на масле.
3. Рис промыть, залить водой и поставить варить.
4. Когда рис сварится до полуготовности, добавить порезанные кубиками морковь и картофель, а затем пассерованный на растительном масле лук. Посолить, поперчить.
5. При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки.
В этот суп можно добавлять мороженые овощи: морковь, зеленый горошек, цветную капусту. Хорошо его также варить на грибном бульоне.

Рассольник постный

2 соленых огурца
40 г сушеных грибов
1,5–2 л грибного бульона
5–6 клубней картофеля
1 луковица

2 ст. ложки растительного масла
зелень петрушки
соль
специи

1. Картофель и лук очистить, вымыть. Нарезать картофель кубиками, лук измельчить.
2. Сварить грибной бульон, вынуть грибы шумовкой, нарезать их соломкой.
3. В бульон опустить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и через 10 минут — измельченный лук.
4. Когда картофель сварится, добавить в бульон нарезанные тонкой соломкой огурцы и грибы, продолжать варить рассольник до готовности.
5. В конце варки в рассольник добавить специи, а при необходимости — посолить.
6. Подать рассольник с зеленью петрушки.



Борщ с грибами

50 г сухих грибов
1,8 л грибного бульона
2 свеклы
4 клубня картофеля
1/2 кочана белокочанной
капусты
2 моркови
2 луковицы

30 г петрушки
4 ст. ложки томатной пасты
2 помидора
3 ст. ложки растительного масла
лавровый лист
черный горошком перец
соль

1. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкой соломкой. Корень петрушки очистить, вымыть и натереть на терке.
2. Очищенный картофель и помидоры нарезать кубиками.
3. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Капусту и очищенные вымытые грибы измельчить.
4. Свеклу очистить и отварить в подсоленной воде до готовности, затем вынуть из воды, остудить и нарезать брусочками.
5. На отдельной сковороде обжарить вареную свеклу, морковь, лук, томатную пасту, помидоры и петрушку.
6. Грибной бульон довести до кипения, заправить специями и добавить капусту. Когда капуста будет почти готова, ввести картофель, овощи и обжаренные на отдельной сковороде грибы. Варить 5—7 минут. Перед подачей добавить зелень петрушки.

Борщ московский

400 г свеклы
250 г картофеля
250 г свежей капусты
300 г спелых томатов
1—2 ст. ложки муки

пучок зелени петрушки
или укропа
сахар
соль
1,5—2 л воды

1. Очищенную свеклу натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками, мелко нарезать капусту.
2. Залить овощи кипящей водой и поставить варить.
3. Томаты нарезать и сварить в небольшом количестве воды.
4. Муку обжарить, развести отваром до сметанообразной консистенции.
5. За 5—10 минут до окончания варки ввести в борщ томаты или пасту и мучную заправку, добавить соль, сахар, вскипятить.



1 яблоко
3 ст. ложки сахара
100 г манной крупы

50 г сливок 20 %-ной жирности
1/2 ч. ложки корицы



1. У яблока удалить сердцевину и кожицу.
2. Отварить яблоко в воде, добавив сахар и корицу.
3. Отвар процедить, а яблоко измельчить в блендере.
4. В кипящий отвар всыпать манную крупу, перемешать, чтобы не образовались комки.
5. Ввести яблочное пюре.
6. Готовый мусс охладить и взбить миксером, добавив сливки.
7. Мусс выложить в тарелку и подать к столу.

Мусс можно готовить в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим муссом нужно на несколько секунд опустить в горячую воду, чтобы легче отделить его от формы.



Мусс можно считать готовым, когда он станет пенистым и слегка загустеет.



Самбук из чернослива

400 г чернослива
160 г сахарного песка
5 яичных белков

20 г желатина
2 г лимонной кислоты
450 мл воды

1. Тщательно промытый чернослив залить холодной водой и оставить на 1–2 часа.
2. Варить чернослив в этой же воде на слабом огне до готовности, после чего удалить косточки и протереть чернослив через сито.
3. В охлажденное пюре положить сахарный песок, яичные белки, лимонную кислоту.
4. Взбить полученную смесь до образования пышной пенообразной массы.
5. В отваре от чернослива растворить набухший желатин.
6. Тонкой струей ввести желатин в пюре, непрерывно помешивая.
7. Приготовленную массу разложить в порционную посуду и охладить.

Самбук из свежих абрикосов

650 г абрикосов
200 г сахарного песка
5 яичных белков

20 г желатина
1 г лимонной кислоты
150 мл воды

1. Абрикосы промыть, освободить от косточек.
2. Сварить абрикосы в небольшом количестве воды и протереть.
3. В абрикосовое пюре положить сахар и ввести сырые яичные белки.
4. Полученную смесь взбить.
5. В абрикосовом отваре растворить набухший желатин и лимонную кислоту.
6. Отвар тонкой струей влить в абрикосовое пюре, непрерывно помешивая.
7. Смесь разлить в порционную посуду и охладить.



Пудинг с изюмом и лимоном

4 яйца
2 ст. ложки изюма
2 ст. ложки сливочного масла

2 стакана молотых сухарей
цедра лимона
1/4 стакана сахара

1. Желтки растереть с сахаром.
2. Добавить сливочное масло, цедру лимона, изюм, сухари.
3. Белки взбить в густую пену и аккуратно ввести в массу.
4. Выложить массу в форму, смазанную маслом.
5. На водяной бане довести пудинг до готовности.

Пудинг рисовый

50 г маргарина
100 г риса
0,4 л молока
1/2 лимона
50 г изюма

4 желтка
50 г сахара
соль
200 г жидкого шоколада

1. Маргарин разогреть.
2. Положить в растопленный маргарин подготовленный рис.
3. Помешивая, обжаривать, пока рис не покроется тонкой блестящей корочкой.
4. Залить рис кипящим молоком, добавить соль и немного натертой лимонной цедры.
5. Рис слегка выпарить.
6. Вымытый изюм залить лимонным соком.
7. Рис смешать с изюмом, ввести взбитые с сахаром яичные желтки.
8. Выпекать в смазанной жиром форме для пудинга около 60 минут.
9. Подать пудинг с жидким шоколадом.

Пар не должен осаждаться на поверхность пудинга, иначе блюдо получится плотным и клейким.



Ягодная запеканка

100 г черники и голубики
2 яичных белка
3 ст. ложки сливок 20 %-ной жирности

80 г пломбира
сахар

1. Ягоды промыть, удалив веточки.
2. Выложить ягоды в огнеупорное блюдо.
3. В отдельной посуде взбить яичные белки, сахар и сливки.
4. Влить получившуюся смесь в посуду с ягодами.
5. Запекать 10–15 минут при температуре 200 °С.
6. При подаче к столу выложить на запеканку шарик мороженого.

Пудинг творожный

400 г творога
5 яиц
1 стакан сахарного песка
2 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка картофельного крахмала
2 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки изюма
1 ч. ложка молотых сухарей

1. Хорошо размятый творог смешать с желтками, сахаром, картофельным крахмалом, сливочным маслом, сметаной, изюмом и взбитыми белками.
2. Массу выложить в смазанную маслом кастрюлю.
3. Все посыпать сухарями, поставить в кастрюлю с горячей водой большой емкости.
4. Запечь в духовом шкафу.
5. В пудинг можно добавить орехи, миндаль. Вместо изюма в пудинг можно добавить цукаты или распаренные и нарезанные сухофрукты в удвоенном (по сравнению с изюмом) количестве.

Перед взбиванием белки надо особенно тщательно отделить от желтков, так как желтки препятствуют пенообразованию.



Душечка

400 г груш
24 г миндаля
30 г сахарного песка
200 мл красного вина
4 г молотой корицы
100 г слоеного теста

30 мл 33 %-ных сливок
30 г шоколада
20 г сливочного масла
20 г ванильного сахара
20 г ириса

1. Грушу очистить от кожицы, вырезать сердцевину ножом-выемкой.
2. Отварить грушу до полуготовности в красном вине с сахаром, ванильным сахаром и корицей.
3. Фаршировать рубленым миндалем с сахаром.
4. Слоеное тесто нарезать квадратами, обмазать топленным сливочным маслом.
5. Обернуть грушу тестом до ее половины и вставить в кокотницу.
6. Запекать в духовке при температуре 190 °С в течение 15 минут.
7. Ирис растопить на водяной бане, добавить сливки и варить еще 3—5 минут.
8. Соус вылить на центр тарелки, в соус положить грушу, украсить топленным шоколадом.

Абрикосовый торт

200 г сливочного масла
150 г сахарного песка
200 г панировочных сухарей
1 яйцо

ванилин

Для абрикосового пюре:

800 г абрикосов
100 г сахарного песка

1. Сливочное масло взбить с сахаром.
2. Соединить полученную массу с панировочными сухарями, яйцом и ванилином.
3. Массу выложить в смоченную водой форму и поставить в холодное место до затвердевания (примерно на 3 часа).
4. Торт покрыть абрикосовым пюре, приготовленным из абрикосов и сахара.



200 г ананаса
100 г муки

1 лимон
сахар



1. Мякоть ананаса натереть на крупной терке.
2. Смешать ананас с мукой и сахаром.
3. Полученную смесь сбрызнуть лимонным соком.
4. Из смеси скатать небольшие шарики.
5. Поместить шарики на противень с антипригарным покрытием и запекать в духовке в течение 10 минут.
6. При подаче к столу посыпать шарики сахарной пудрой.

Кремы к сладким блюдам готовят из сливок 30 %-ной жирности или из сметаны, взбитых в густую пену.



Чтобы быстрее и полнее выдавить сок из лимона, предварительно нагрейте его, подержав целый лимон 5 минут в горячей воде.



Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов (в граммах)

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см ³)	Стакан граненый (200 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Желатин в порошке	—	—	15	5	—
листик	—	—	—	—	2.5
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	1500
Картофель средний	—	—	—	—	100
Кислота лимонная кристаллическая	—	—	25	8	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
гречневая	210	165	25	—	—
манная	200	—	25	—	—
перловая	230	—	25	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Лук средний	—	—	—	—	75
Мargarин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
сухое	120	100	20	5	—
цельное	255	204	18	—	—
Морковь средняя	—	—	—	—	75
Мука картофельная	180	150	30	10	—
пшеничная	160	130	30	10	—
Огурец средний	—	—	—	—	100
Орех фундук (ядро)	170	130	30	—	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка	—	—	—	—	50
Помидор средний	—	—	—	—	100
Пшено	220	—	25	—	—
Рис	240	180	30	10	—
Сахар пилёный	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	—	—	9
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Свекла	—	—	—	—	50
Сливки	250	200	14	5	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
овсяные	100	80	14	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—

Вступление	5	Авокадо, фаршированные овощами	62
Картофельный холодец	14	Заливные шампиньоны с овощами	64
Фаршированный перец по-корейски	16	Грибы заливные	66
Цветная капуста в сырном соусе	18	Заливное из грибов	68
Запеканка из капусты	20	Заливное из шампиньонов	70
Слойки с фруктами	22	Пшенная каша с грибами	72
Песочный торт с фруктами в желе	24	Томатно-огуречный суп с чесночными гренками	74
«Бабушкины узелки»	26	Суп картофельный грибной	76
Ананасово-абрикосовое фондю	28	Суп из сушеных грибов	76
Салат «Купеческий»	30	Суп рисовый с зеленью	78
Фондю фруктовое с мороженым	32	Рассольник постный	78
Фруктовое фондю	34	Борщ с грибами	80
Шоколадное фондю	36	Борщ московский	80
Банановое фондю	38	Мусс из свежих яблок	82
Абрикосы и персики на гриле	40	Самбук из чернослива	84
Овощи с грибами на гриле	42	Самбук из свежих абрикосов	84
Запеченные помидоры	44	Пудинг с изюмом и лимоном	86
Спаржа в пармской ветчине	46	Пудинг рисовый	86
Салат из овощей с жареным сыром	48	Ягодная запеканка	88
Фрукты на углях	50	Пудинг творожный	88
Картофель гриль	52	Душечка	90
Винегрет овощной	54	Абрикосовый торт	90
Желе из слив	56	Шарики ананасовые	92
Желе с виноградом и апельсином	58	Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов	94
Фаршированные персики	60		

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38-057-783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

Адреса фирменных магазинов смотрите на сайте и в каталоге

По вопросам приобретения оптовых партий

обращайтесь по тел. +38-057-703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7-4722-36-25-25

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308037

Фантазии из овощей и фруктов [Текст]. — Харьков : Книжный Клуб Ф22 «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», 2008. — 96 с. : ил. — (Серия «Коллекция лучших рецептов»).

ISBN 978-966-343-842-9 (серия).

ISBN 978-966-14-0000-8 (Украина). (доп. тираж)

ISBN 978-5-9910-0200-4 (серия).

ISBN 978-5-9910-0466-4 (Россия).

В книге представлены рецепты салатов, первых и вторых блюд из овощей, грибов, бобовых, а также выпечки и десертов на любой вкус. Особое место занимают полезные советы, которые помогут сэкономить время и сделать блюдо более изысканным.

У книжці представлено рецепти салатів, перших і других страв з овочів, грибів, бобових, а також випічки й десертів на будь-який смак. Особливе місце займають корисні поради, які допоможуть заощадити час і зробити страву більш вишуканою.

ББК 36.991

**КОЛЛЕКЦИЯ
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ**



ФАНТАЗИИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

У каждой хозяйки есть любимые блюда, и они довольно часто появляются на столе. А иногда так хочется приготовить что-то новое и необычное, что-то потрясающе вкусное, чтобы услышать слова восхищения и признания.

Книги серии включают рецепты именно таких, самых лучших блюд. Помните, что каждый рецепт — это лишь подсказка, с помощью которой можно творить, совершенствуя блюдо и свое кулинарное мастерство.

Кулинария — это искусство, доступное всем!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-0466-4



9 785991 004664

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-0000-8



9 789661 400008