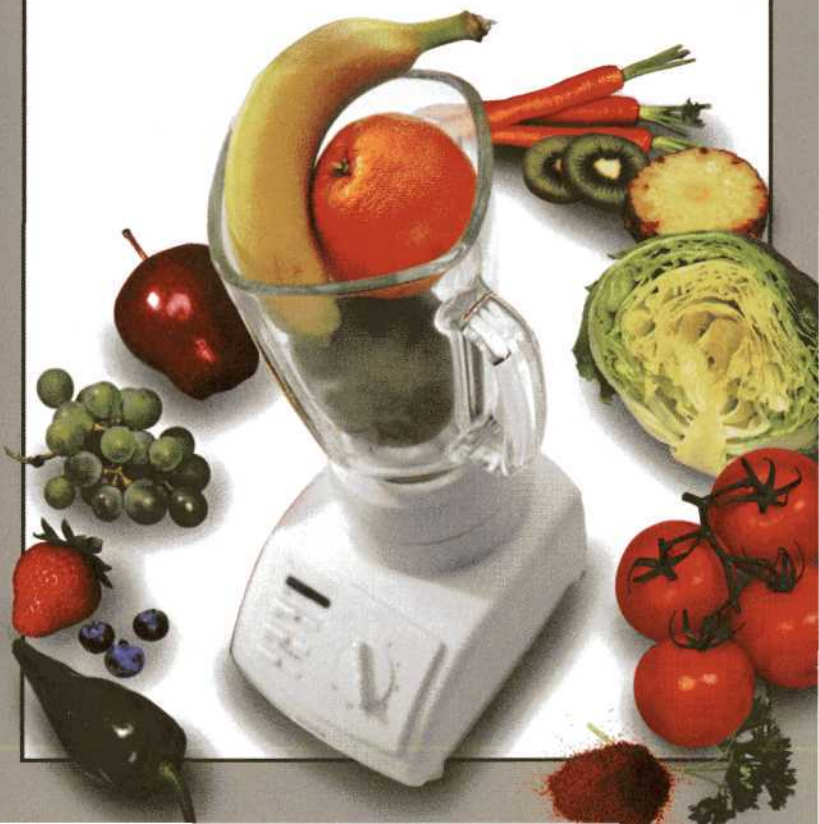


ГОТОВИМ С БЛЕНДЕРОМ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
Г 74

Составитель *Г. С. Выдревич*

Г 74 **Готовим с блендером** / Сост. Г. С. Выдревич. —
М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Блендер — ближайший «родственник» миксера и кухонного комбайна. Он поможет вам приготовить пюре из свежих фруктов, вкуснейшие коктейли из разных соков, разнообразные фруктовые и овощные салаты, сохранив при этом все витамины и минеральные вещества, ибо процесс приготовления — очень короткий. Кроме того, вы сможете приготовить паштет, суп-пюре, нежный десерт или соус. Особенно пригодится блендер мамам с маленьким детьми.

В этой книге приведено много самых разных рецептов, при освоении которых блендер незаменим.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-21444-0

© «Терция», составление, 2007
© «Терция», оформление, 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Блендер — это прибор для измельчения и взбивания продуктов. Первые блендеры, появившиеся около 100 лет назад, скорее, напоминали шейкер — то есть с их помощью можно было приготовить лишь коктейли. Такое «однобокое» использование продолжалось довольно долго: лишь в 1970-е годы на основе блендера был создан кухонный комбайн, который стал настолько популярным, что о блендере на долгое время попросту забыли. А напрасно: он позволяет приготовить самые разнообразные блюда в малом количестве, что очень удобно для небольших семей и для мам с маленькими детьми.

Пюре из свежих фруктов, смеси разнообразных соков, салаты из очень мелко нарезанных овощей — для подобных блюд блендер просто незаменим. И быстро, и вкусно, и чрезвычайно полезно, ибо сохраняются все витамины и минеральные вещества, которые содержатся в этих продуктах.

Кроме комбайна у блендера есть еще один «родич» — миксер. Миксер оснащен двумя венчиками, может взбивать сливки, муссы, суфле, кремы и даже тесто. Блендер же более легкий и компактный, венчик у него один, и пироги с его помощью не приготовить.

Современные блендеры выпускают в двух разновидностях — стационарные и погружные.

В стационарных есть панель управления, высокая чаша-кувшин объемом до 2 литров и нож-насадка, рас-



положенный у основания чаши (в некоторые модели входит также нож для колки льда). Эти приборы смешивают напитки, готовят коктейли, соусы, кремы, пюре, перемешивают жидкое тесто для блинчиков. Могут они и измельчать продукты, но это не очень удобно, так как кусочки разлетаются по стенкам.

Пользоваться таким блендером просто: надо залить в чашу жидкость, положить небольшие кусочки овощей или фруктов и включить прибор. Мощность стационарных блендеров — до 400 Вт (если нет функции колки льда, тогда мощность может достигать 550 Вт).

Погружной блендер похож на пестик с насадкой из нержавеющей стали. Его погружают в емкость с продуктами, нажимают кнопку на корпусе, и он начинает работать. Может он измельчать продукты, готовить пюре, соусы и подливки, взбивать сливки, кремы, муссы, коктейли. Скорость вращения насадок и возможность справляться с твердыми продуктами зависят от мощности. Она бывает от 350 до 750 Вт. В комплект такого блендера обычно входят не только насадки, но и стакан для смешивания, мерная емкость и настенный крепеж.

Существуют также погружные блендеры с дополнительными насадками, которые делают прибор универсальным. В набор входят сам блендер, венчик для взбивания, насадка-нож, мерный стаканчик, дополнительная емкость большего размера.

Современные блендеры обладают несколькими плавно регулируемыми скоростями — до шести, и даже турборежимом, который позволяет увеличивать любую из выбранных вами скоростей. Благодаря этому готовить можно быстрее и расширять «ассортимент».

Итак, выбор вида блендера зависит только от ваших кулинарных предпочтений, а его модели — от того, какая фирма вам больше нравится, ибо эти приборы выпускают практически все известные производители бытовой техники.

ЗАКУСКИ



Грибной паштет

300 г свежих грибов, 1 луковица, растительное масло, зелень, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. Лук нарезать, обжарить в горячем масле до золотистого цвета. Ингредиенты остудить, сложить в блендер, добавить немного грибного бульона. Измельчить до однородной консистенции. Готовый паштет посыпать измельченной зеленью.



Гуакамоле

2 авокадо, 1 долька чеснока, 1 маленький помидор, 4 ст. ложки сметаны, 0,5 пакетика приправ для гуакамоле, 0,3 ч. ложки кайенского перца.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки, затем очистить от кожицы и нарезать дольками. Из-



мельчить в блендере. После этого добавить чеснок, снова измельчить, положить помидор и сметану и опять измельчить — до однородного состояния.

Получившуюся массу поперчить, добавить приправы и тщательно перемешать.



Паштет из печени

150 г печени (говяжьей, свиной или телячьей), 0,5 моркови, 0,5 небольшой луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Печень нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Ингредиенты сложить в сковороду, добавить немного воды, посолить по вкусу. Закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности печени.

Заготовку остудить, выложить в блендер, добавить размягченное сливочное масло. Измельчать до образования однородной массы.

Готовый паштет охладить.



Паштет из баклажанов

2 небольших баклажана, 3–4 дольки чеснока, 100 г брынзы, зелень, растительное масло, соль.

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками и обжарить в горячем масле. Чеснок мелко нарезать. Брынзу по-



Подготовленные ингредиенты сложить в блендер. Измельчать до образования однородной массы. Готовый паштет посолить по вкусу.

Паштет можно использовать как самостоятельное блюдо или как начинку для бутербродов и сэндвичей.



Быстрый завтрак

0,5 стакана малины, 0,5 банана, 2–3 ягоды клубники, сок 1 апельсина, немного льда.

Все ингредиенты сложить в блендер, измельчить до образования однородной массы и сразу же подавать.

Состав компонентов можно менять по своему усмотрению.



Песто

150 г сыра «Пармезан», 2 ст. ложки ядер кедровых орешков, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 долька чеснока, 30 г базилика, соль.

Сыр нарезать небольшими кусочками. Орехи обжарить на сухой сковороде и остудить. Базилик вымыть, обсушить, нарезать. Чеснок порубить.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, добавить масло. Выложить в блендер и измельчать до образования однородной массы.



Песто можно подать к макаронам или использовать как начинку для бутербродов и сэндвичей.



Селедочный паштет

2–3 филе сельди без кожи и костей, 1 луковица, 2–3 ломтика хлеба, молоко, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 100 г плавленого сыра, 1 небольшое кислое яблоко, майонез.

Сельдь нарезать. Хлеб вымочить в молоке и отжать. Лук мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать. Сыр разломать на небольшие кусочки. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками.

Все ингредиенты сложить в блендер и измельчить до образования однородной массы. В готовый паштет добавить немного майонеза — так, чтобы паштет получился нежидким.



Селедочное масло

2 филе сельди без кожи и костей, 150 г сливочного масла, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка майонеза.

Сельдь нарезать. Лук мелко порубить. Масло размягчить.

Сложить ингредиенты в блендер, добавить майонез.

Измельчать до образования однородной массы.

Готовое масло поставить в холодильник не менее чем на 2 ч.



Рыбный паштет

100 г молока, 200 г филе копченого лосося без кожи и костей, 1 ломтик белого хлеба без корки, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, сок 0,5 лимона, черный молотый перец.

Положить в блендер молоко, разломанный хлеб, нарезанный чеснок, влить масло и сок, добавить побольше перца. Измельчать в течение 30 с. Затем положить нарезанную кусочками рыбу. Обрабатывать до состояния пюре.

Паштет особенно хорош, если его выложить на тосты с кружочками лимона.



Пирог для сыроедов

Для теста: 1 стакан ядер миндаля, 2 стакана очищенных семян подсолнечника, 1 ч. ложка корицы, 0,5 стакана инжира.

Для начинки: 4 стакана тонких ломтиков яблок, 1,5 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка корицы.

Ядра миндаля вымочить в холодной воде в течение 12–48 ч. Семечки вымочить в холодной воде в течение 6–8 ч. Грецкие орехи вымочить в холодной воде в течение 6–8 ч. Если используется не свежий, а сушеный инжир, его нужно также предварительно вымочить.



Приготовить тесто. Для этого сложить в блендер миндаль и семечки, измельчить их, добавить нарезанный инжир и корицу и обработать до образования однородной массой.

Получившуюся массу выложить в форму для пирога и разровнять.

Приготовить начинку. Для этого измельчить в блендере яблоки с соком и корицей, затем добавить орехи и порубить так, чтобы они не перемололись слишком мелко.

Получившуюся массу выложить поверх теста, разровнять.

Пирог поставить в холодильник и остудить. Сверху можно намазать его медом.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Рыбный суп

200 г филе судака без кожи и костей, 1 маленькая морковь, 0,5 луковицы, 1–2 клубня картофеля, 1 ст. ложка рисовых хлопьев, 1 лавровый лист, укроп, петрушка, растительное масло, соль.

Картофель и морковь очистить и мелко нарезать. Лук порубить. Морковь и лук слегка обжарить в растительном масле. В кипящую воду положить кусочки рыбы. Довести снова до кипения, положить морковь с луком, слегка поварить, добавить картофель, рисовые хлопья, лавровый лист и измельченную зелень. Посолить по вкусу. Варить на слабом огне до готовности. Лавровый лист удалить.

Суп перелить в блендер и измельчить до образования однородной массы.



Американский картофельный суп-пюре

5 клубней картофеля, 400 г бекона, 4 дольки чеснока, 200 г тертого сыра «Пармезан», 1 луковица, 100 г



сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, куриный бульон, сельдерей, черный молотый перец, соль.

Бекон нарезать маленькими кусочками и обжарить. Лук мелко порубить и слегка обжарить. Небольшое количество бульона довести до кипения, положить мелко нарезанный сельдерей, бекон и лук. Слегка поварить.

Картофель очистить, нарезать и разварить в небольшом количестве воды, затем измельчить в блендере вместе с раздавленным чесноком.

Отдельно в блендере смешать сметану с мукой, посолить и поперчить по вкусу.

В горячий бульон положить картофельное пюре, перемешать с помощью блендера. Добавить сметану с мукой, сливочное масло и еще раз перемешать до образования однородной массы.

Суп разлить по тарелкам и посыпать тертым сыром.



Гаспачо

1 огурец, 1 стручок зеленого сладкого перца, 0,5 стручка красного сладкого перца, 2 ломтика белого хлеба, 1 банка консервированных помидоров, 400 мл томатного сока, соус «Табаско», 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки красного винного уксуса, черный молотый перец, соль.

Овощи вымыть и обсушить.

Половину огурца крупно нарезать. Сладкий перец очистить от семян. Хлеб разломать.

Нарезанный огурец, 0,5 нарезанного стручка зеленого перца, хлеб, консервированные помидоры, масло,



уксус, черный перец и соль соединить и выдерживать в течение 1 ч. Затем переложить в блендер и измельчать до образования однородной массы. После этого добавить сок, немного соуса «Табаско» и перемешать. Охладить.

Готовый суп разлить по тарелкам и положить в них кусочки огурца и зеленого и красного сладкого перца.



Гороховый суп со шпинатом

550 мл овощного бульона, 250 г шпината, 250 г замороженного горошка, 300 мл молока, сметана, мята, молотый мускатный орех, красный молотый перец, соль.

Бульон довести до кипения, положить в него нарезанный шпинат и горошек, приправить мускатным орехом. Перемешать, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 5 мин. Остудить, перемешать в блендере, не доводя до совершенно однородного состояния.

Перелить суп в кастрюлю, добавить молоко, посолить и поперчить по вкусу и прогреть.

Подавать со сметаной и листиками свежей мяты.



Грибной суп-пюре

500 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 средний клубень картофеля, 1 л куриного бульона, 200 мл жирных сливок (не менее 20%), 3 яичных желтка, 2 ст. ложки



муки, 3 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, соль.

Грибы вымыть, обсушить (можно не очищать), нарезать (несколько мелких шампиньонов оставить). Лук мелко нарезать.

Лук обжарить на сливочном масле, добавить нарезанные грибы. Тушить, помешивая, около 10 мин. Затем добавить муку и прогреть смесь, все время помешивая, чтобы не осталось комков. Влить бульон, перемешать. Варить около 40 мин на слабом огне. Примерно в середине приготовления добавить очищенный и мелко нарезанный картофель.

Суп процедить. Гущу измельчить в блендере до однородной массы, а затем переложить ее в бульон и перемешать.

Яичные желтки взбить вилкой, добавить сливки, перемешать. Непрерывно помешивая, тонкой струйкой ввести смесь в суп. Затем положить нарезанные тонкими ломтиками оставшиеся грибы, сыр, перемешать. Все прогреть градусом до 80, не доводя суп до кипения. Посолить по вкусу.

Готовый суп можно подать с измельченной зеленью.



Кабачковый суп-пюре

1 крупный кабачок, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 100 г плавленого сыра, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 бульонный кубик, соль.

Кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Чеснок мелко нарезать. Сыр нарезать небольшими кусочками или разломать.

14 Кабачок, лук, чеснок и раскрошенный бульонный кубик залить небольшим количеством воды, довести



до кипения. Варить, пока овощи не станут мягкими. Затем добавить панировочные сухари, сыр, посолить по вкусу и перемешать.

Получившуюся смесь переложить в блендер и измельчить до образования однородной массы.



Картофельный суп-пюре с цветной капустой

2–3 клубня картофеля, 200 г цветной капусты, 150 г сыра мягких сортов, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать. Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель и капусту сварить в небольшом количестве подсоленной воды, добавить сыр, перемешать. Снять посуду с огня, слегка остудить.

Переложить все в блендер и измельчить до образования однородной массы.



Картофельный суп с луком и морковью

3 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 морковь, растительное или сливочное масло, молоко, бульон, лавровый лист, тмин, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать, положить в разогретое масло и обжарить, помешивая, в течение 2–3 мин. Влить немного бульона, положить лавровый лист по



вкусу, немного тмина, посолить и поперчить. Помешивая, довести смесь до кипения. Затем положить очищенный и нарезанный картофель, накрыть посуду крышкой и варить на слабом огне около 15 мин. Картофель должен быть готовым, но не разваренным. Добавить мелко нарезанную или натертую на крупной терке морковь, варить еще 2–3 мин.

После этого лавровый лист вынуть, суп слегка остудить. Половину супа измельчить в блендере. Обе половины соединить, добавить молоко, довести до кипения.

Готовый суп можно посыпать измельченной петрушкой и подать со сметаной.



Овощной суп-пюре

250 г цветной капусты, 2 небольших цуккини, 250 г моркови, 4 помидора, 250 г плавленого сыра, 1 луковица, 1 крупная долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 0,5 ч. ложки куркумы, 0,5 ч. ложки кориандра, 1 ч. ложка сахара, бульон, свекольная ботва, базилик, петрушка, сметана, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия. Цуккини очистить и нарезать дольками. Морковь очистить и мелко нарезать. Чеснок раздавить. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками.

Половину цветной капусты опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 20 мин. Оставшуюся капусту потушить с маслом около 20 мин.

Цуккини потушить в открытой посуде с небольшим количеством воды, пока овощи не станут мягкими.



Растопить масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук и чеснок с кориандром. Добавить морковь, влить молоко, накрыть посуду крышкой и готовить, пока овощи не станут очень мягкими.

Помидоры потушить с сахаром в небольшом количестве воды. Добавить базилик, довести смесь до кипения на сильном огне. Положить немного нарезанной свекольной ботвы, уменьшить огонь до слабого, накрыть посуду крышкой и готовить, помешивая, около 15 мин (помидоры должны стать мягкими).

Все тушеные овощи переложить в блендер и измельчить. Залить их бульоном, добавить куркуму, тщательно перемешать.

Плавленный сыр растопить в небольшом количестве кипящей воды, соединить с супом, довести до кипения и сразу же снять с огня.

Готовый суп разлить по тарелкам, положить в них вареную цветную капусту и сметану.



Турецкий суп

2 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 ст. ложка чечевицы, 1 помидор, 1 луковица, 1 лимон, красный молотый перец, приправы по вкусу, соль.

Картофель и морковь очистить и нарезать. Помидор нарезать дольками. Лук — полукольцами.

Картофель, морковь, помидор, лук и чечевицу залить небольшим количеством воды, довести до кипения, приправить по вкусу, посолить и варить на слабом огне, пока овощи не разварятся.



Суп слегка охладить, измельчить в блендере, разлить по тарелкам. Каждую порцию посыпать красным перцем и полить лимонным соком.



Сырно-грибной суп-пюре

3 плавленых сырка, 300 г свежих шампиньонов, 1–2 луковицы, 2–3 небольших клубня картофеля, растительное масло, зелень, красный жгучий перец, соль.

Сырки мелко нарезать. Картофель очистить и мелко нарезать. Грибы вымыть (можно не очищать) и нарезать. Лук нарезать произвольно.

Лук обжарить в горячем масле, добавить грибы и жарить, помешивая, пока не выпарится вся жидкость.

В кипящую воду (количество произвольное — в зависимости от желаемой густоты супа) положить сыр. Варить, постоянно помешивая, на слабом огне, пока сыр не растворится полностью. После этого положить картофель и варить, помешивая, до его готовности.

Перелить суп в блендер, добавить лук с грибами, измельчить до образования однородной массы.

Перелить в кастрюлю, посолить и поперчить по вкусу, положить измельченную зелень и довести суп до кипения.



Суп-пюре из овощей с семечками

100 г мякоти тыквы, 100 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень, тыквенные семечки, сметана, соль.



Тыкву, очищенный картофель и очищенную морковь нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Лук мелко нарезать и обжарить в горячем масле. Зелень измельчить.

Овощи отварить в подсоленной воде до готовности, измельчить в блендере вместе с отваром, добавить лук и зелень, перемешать.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать семечками.



Суп-пюре из цветной капусты

250 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл сливок, 100 мл куриного бульона, петрушка, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия, обжарить в сливочном масле, посолить. Готовую капусту измельчить в блендере, добавить сливки, бульон и перемешать в блендере. Вылить суп в тарелки, украсить зеленью.

Варить капусту не нужно!



Суп-пюре из авокадо

400 г мякоти говядины, 1 крупный плод авокадо, 1 большая луковица, сливочное масло, 1 л воды, черный молотый перец, соль.

Воду довести до кипения, опустить мясо, снова довести до кипения, снять пену, посолить и поперчить



по вкусу и варить до готовности. Мясо вынуть из бульона и мелко нарезать.

Лук мелко порубить, обжарить в масле до золотистого цвета.

Мясо измельчить в блендере, добавить лук и перемешать.

Авокадо очистить от кожицы и косточки, нарезать, измельчить в блендере до состояния пюре, добавить бульон, перемешать в блендере.

Разлить суп по тарелкам, выложить в них мясной фарш.

Готовый суп можно подавать и горячим, и холодным.



Суп-пюре из картофеля с чесноком

600 г картофеля, 1 головка чеснока, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 900 мл куриного бульона, 225 мл сливок, соль.

Чеснок очистить, не разбирая на дольки, положить в стеклянную посуду, полить маслом, накрыть фольгой. Запекать в микроволновой печи на низкой мощности в течение 1 ч. Охладить, разобрать на дольки, раздавить, кожицу выбросить, мякоть перемешать с 1 ст. ложкой масла.

Разогреть смесь, обжарить в ней измельченный лук, помешивая, в течение 10 мин.

Картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с луком и чесноком, влить бульон и 750 мл воды, довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь, накрыть посуду крышкой и варить, время от времени помешивая, 10–15 мин.

Половину супа перелить в блендер и измельчить.

20

Затем измельчить оставшийся суп. К смеси добавить



сливки, посолить по вкусу. Нагреть на среднем огне, помешивая и не доводя до кипения.

Готовый суп можно подавать и горячим, и холодным.



Суп-пюре из моркови и салата

100 г моркови, 100 г листового салата, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл молока, 200 мл воды, 1 яичный желток, соль.

Салат перебрать, промыть, обсушить. Морковь очистить, нарезать ломтиками, залить водой и тушить в течение 30 мин. Затем добавить нарезанный салат, масло, ввести разведенную молоком муку, перемешать. Накрыть посуду крышкой и тушить еще 10 мин.

Овощи вместе с отваром измельчить в блендере, посолить, а затем прокипятить.

Желток развести в небольшом количестве теплого молока, влить в суп и перемешать.

Листовой салат можно заменить шпинатом.



Суп-пюре из моркови

200 г моркови, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 200 мл молока, 1 ст. ложка сахарного сиропа, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством горячей воды, положить масло, влить сироп, перемешать. Накрыть посуду



крышкой и довести смесь до кипения. Затем положить сырой рис, залить горячей водой так, чтобы она покрывала смесь. Варить в течение

40 мин, помешивая.

Готовую смесь измельчить в блендере, развести горячим молоком, посолить по вкусу и прокипятить.

Сливочное масло положить в готовый суп.



Суп-пюре из тыквы с кориандром

1 небольшая тыква, 1 перо лука-порея, 40 г корешков кориандра, 2 луковицы-шалот, 280 мл сливок, листья кориандра, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Лук-порей и корешки кориандра мелко нарезать. Лук нарезать произвольно.

Овощи залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала их, довести на среднем огне до кипения, убавить огонь до слабого и варить при медленном кипении до готовности.

Перелить суп в блендер, измельчить в однородную массу и перелить в кастрюлю. Прогреть, влить сливки, положить измельченные листья кориандра, посолить по вкусу и перемешать.



Суп-пюре из яблок и тыквы

2 яблока «Гольден», 1,5 кг тыквы, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 400 мл

овощного бульона, 1 ст. ложка измельченного свежего тимьяна, 225 мл сливок, соль.



Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Тыкву очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Лук мелко порубить.

Разогреть масло, обжарить в нем лук, пока он не станет мягким. Затем добавить яблоки и тыкву, влить бульон, положить тимьян, влить 350 мл воды, посолить по вкусу. На сильном огне довести до кипения, накрыть посуду крышкой, уменьшить огонь и варить, время от времени помешивая, в течение 20–25 мин, пока тыква не станет мягкой.

Третью супа вместе с жидкостью измельчить в блендере. Затем добавить оставшиеся овощи из супа и снова размельчить.

Получившуюся массу развести сливками, прогреть на сильном огне, помешивая, но не доводя до кипения.

Готовый суп можно посыпать свежим тимьяном.



Суп из сухого зеленого гороха

1 стакан сухого гороха, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, соль.

Горох замочить на ночь, затем воду сменить, горох поставить на средний огонь и варить 30 мин. После этого добавить очищенный картофель, нарезанный кубиками.

Отдельно потушить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный сельдерей, пока они не станут мягкими.

Готовый горох с картофелем измельчить в блендере, довести массу до кипения, положить в нее ту-



шенные овощи, посолить по вкусу. Варить на слабом огне 10 мин.

В суп можно также положить кусочки копченого окорока (протушить их вместе с овощами), копченой колбасы или сосисок. К супу также можно подать гренки.



Суп с сыром

500 мл овощного бульона, 300–400 г сыра, 1–2 плавленых сырка, 200 мл жирных сливок, 50 г сливочного масла, гренки, соль.

Сыр натереть на крупной терке. Бульон довести до кипения, всыпать сыр, помешивая, довести до кипения, добавить кусочки плавленого сыра, влить сливки, положить масло, посолить по вкусу. Снять с огня, измельчить в блендере.

Готовый суп подавать с гренками.

Вместо сливок можно использовать молоко, а бульон приготовить из бульонного кубика.

Чтобы суп был более густым, можно перед подачей положить в него сметану.



Суп с форелью

400 г форели, 6 клубней картофеля, 3 моркови, 100 г плавленого сыра, 0,5 стакана сливок, 50 г сливочного масла, 2 яйца, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать, отварить в подсоленной воде с перцем и лавровым листом.



Лавровый лист удалить, рыбу вынуть, очистить от кожи и костей, разобрать на маленькие кусочки и отложить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в рыбный бульон. Добавить очищенную и нарезанную морковь и варить, пока картофель не разварится. Получившуюся смесь измельчить в блендере, добавить разломанный сыр, влить сливки, положить масло, форель и перемешать.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками и положить в готовый суп.



Томатный суп с креветками

2 крупных помидора, 125 г очищенных вареных креветок, 2 клубня фенхеля, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 850 мл воды, 400 мл томатного сока, 0,5 ст. ложки измельченной петрушки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, ошпарить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Фенхель очистить и нарезать полукольцами. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами.

Масло разогреть, обжарить в нем лук и фенхель в течение 3–4 мин, постоянно помешивая. Добавить картофель, влить воду и томатный сок, посолить по вкусу, положить лавровый лист. Уменьшить огонь до слабого и варить в течение 25 мин, пока овощи не станут мягкими. В процессе приготовления несколько раз перемешать.

Слегка остудить, перелить в блендер и приготовить пюре. Переложить в кастрюлю, добавить креветки,



варить на слабом огне около 10 мин. Затем добавить помидоры и петрушку. Посолить и поперчить. Немного прогреть.

Петрушку можно заменить укропом.

К готовому супу хорошо подать тосты.



Томатный крем-суп

4 средних помидора, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 ст. ложки растительного масла, 30 г базилика, соль.

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле (на слабом огне, помешивая, около 5 мин). Затем добавить очищенную и натертую на средней терке морковь, перемешать и жарить еще 6 мин.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать дольками, добавить к луку с морковью, перемешать. Потомить около 5 мин.

Снять посуду с огня, перелить суп в блендер, добавить измельченный базилик, измельчить до образования однородной массы, влить 1,5 стакана воды, посолить по вкусу. Варить 5–10 мин.



Томатный суп с копченостями

5–6 крупных помидоров, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 300 г копченого мяса, петрушка, тертый сыр, гренки, красный молотый перец, соль.



Помидоры вымыть, ошпарить, очистить от кожи, опустить в кипящую воду. Посолить по вкусу, добавить измельченные петрушку, лук и чеснок. Варить, пока овощи не станут мягкими. Аккуратно вынуть их из бульона, переложить в блендер и измельчить до образования однородной массы. Развести ее бульоном до желаемой консистенции, положить мелко нарезанное мясо, довести до кипения.

Разлить суп по тарелкам, поперчить, посыпать тертым сыром и гренками.



Холодный суп из йогурта и кефира

500 мл кефира, 125 мл йогурта, 2 дольки чеснока, 50 г петрушки и укропа, 100 г листового салата, 1 свежий огурец, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан холодной воды или лед, черный молотый перец, соль.

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок мелко порубить. Салат вымыть, обсушить, нарезать.

Чеснок, зелень, огурец и салат измельчить в блендере. Влить кефир и взбивать, пока не образуется однородная зеленая масса. Добавить йогурт, оливковое масло, лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу.

Поставить в холодильник на несколько часов. Перед подачей разбавить холодной водой или положить кубики льда.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Картофельные котлеты с луком-пореем

600 г картофеля, 150 г тертого сыра, 200 г лука-порея, 2 ст. ложки зернистой горчицы, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель очистить, отварить, мелко нарезать, соединить с сыром и измельчить в блендере. Лук мелко нарезать, соединить с картофелем, добавить горчицу, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Из получившейся смеси отжать лишнюю жидкость, сформовать котлеты и обжарить их в смеси сливочного и растительного масла до образования золотистой корочки.



Картофельное пюре с репчатым луком

3–4 клубня картофеля, 1 луковица, сливочное масло, жирные сливки, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук нарезать колечками, положить в растопленное сли-



вочное масло и слегка потомить. Добавить картофель, перемешать, влить столько воды, чтобы она едва покрыла смесь. Варить на слабом огне до готовности картофеля.

Слегка остудить, измельчить в блендере до образования однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу, разбавить сливками до желаемой консистенции. Прогреть, едва доведя до кипения и постоянно помешивая.

К пюре можно подать филе сельди с измельченным луком.



Картофельное пюре с морковью

250 г картофеля, 250 г моркови, 100 мл кокосового молока, 1 долька чеснока, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать, отварить до готовности. Переложить в блендер и приготовить пюре, подливая молоко.

Добавить раздавленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу.

Готовое пюре подавать горячим.



Каша на миндальном молоке

0,5 стакана ядер миндаля, 4 стакана воды, 0,5 стакана любой крупы, сахар.

Миндаль ошпарить, обсушить, измельчить в блендере. Воду довести до кипения, добавить орехи, снять



с огня, тщательно перемешать, а затем процедить через мелкое сито.

Получившееся миндальное молоко довести до кипения, добавить сахар по вкусу, перемешать, всыпать крупу. Варить, помешивая, до готовности.

К каше можно подать тосты с джемом или медом.



Куриные тефтели

300 г куриного филе, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка коньяка, соус ткемали, зелень, белый молотый перец, соль.

Куриное мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Получившийся фарш взбить в блендере с яйцом, коньяком, перцем и солью.

Большое количество воды довести до кипения. Мокрыми руками формировать из фарша шарики и опускать их в воду. Варить около 10 мин.

Готовые тефтели вынуть шумовкой, положить на тарелку, полить соусом и посыпать измельченной зеленью.



Курица с сыром

2 куриные грудки, 100 г сыра «Маскапоне», 20 г пряных итальянских трав, 2 ломтика пармской ветчины, молоко, соль.

Сыр и травы поместить в блендер и довольно крупно порубить. Добавить немного молока и перемешать.

лю, положить внутрь сырную начинку. Грудки завернуть в ветчину. Запекать в горячей духовке около 20 мин.



Люля-кебаб

1 кг ягнятины, 20 г курдючного жира, 750 г репчатого лука, 30 г свежей кинзы, семена кинзы, паприка, черный молотый перец, соль.

Для гарнира: 2 луковицы.

Для соуса: 6 помидоров, 1 долька чеснока, 1 стручок острого красного перца, соль.

Мясо промыть в холодной воде и обсушить бумажным полотенцем. Удалить пленки и крупные сухожилия, мякоть мелко нарезать. Куски мяса измельчить в блендере вместе с луком и курдючным жиром. После этого вымесить фарш руками. Добавить мелко нарезанную кинзу, посолить, положить по вкусу черный перец, паприку, семена кинзы и перемешать.

Фарш взбить в блендере, а затем опять перемешать руками. После этого фарш отбить: в течение 5 мин поднимать всю массу и бросать ее в миску. (Это обязательный процесс, без него готовые люля-кебабы будут разваливаться.) После этого выдержать фарш в холодильнике или в миске на льду в течение 2–3 ч.

Когда фарш настоится, смачивать руки холодной водой и формировать шарики среднего размера, а затем придать им форму котлетки.

Заготовки нанизать на металлические шампуры, прижимая к шампурам и слегка вытягивая (фарш



будет крепче держаться и прожарится равномерно). Жарить над углями в течение 10 мин, время от времени переворачивая, пока не образуется золотистая корочка. Сок готовых люля-кебабов — прозрачный.

К люля-кебабам подать нарезанный кольцами лук (его можно приправить паприкой) и томатный соус.

Чтобы приготовить соус, нужно ошпарить помидоры, очистить от кожицы, измельчить в блендере вместе с чесноком. Затем посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный перец и перемешать.

Есть люля-кебабы нужно горячими.



Оладьи из кабачков

500 г кабачков, 0,5 стакана муки, 2 ст. ложки кефира, 1 яйцо, сода, растительное масло, зелень, сметана, соль.

Кабачок очистить от кожицы и семян, измельчить в блендере. Зелень вымыть, мелко нарезать и добавить к кабачку. Перемешать, вбить яйцо, положить муку, кефир, немного соды, посолить по вкусу. Все перемешать в блендере.

Раскалить сковороду, разогреть на ней масло, выпечь оладьи (массу выкладывать столовой ложкой).

Готовые оладьи подавать со сметаной.



Оладьи из печени

32 *500 г куриной, свиной или говяжьей печени, 2–3 яйца, мука, сода, растительное масло, соль.*



Куриную печень измельчить в блендере. (Если используется любая иная печень, ее нужно предварительно нарезать маленькими кусочками.) Добавить яйца, посолить (можно слегка поперчить) по вкусу и взбить. Затем добавить муку (столько, чтобы масса приобрела консистенцию сметаны), немного соды и еще раз взбить.

Раскалить сковороду, разогреть на ней масло. Столовой ложкой выложить массу, подрумянить с одной стороны на среднем огне, перевернуть, накрыть посуду крышкой, убавить огонь до слабого и жарить до готовности.

К оладьям можно подать сметану, подрумяненный репчатый лук.



Пюре из картофеля

500 г картофеля, молоко или холодная кипяченая вода, сливочное масло, соль.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель слегка остудить и измельчить в блендере. Добавить молоко или воду до требуемой консистенции, положить сливочное масло по вкусу и все взбить.



Оладьи из яблок

500 г яблок, 2–3 яйца, мука, сахар, сода, растительное масло.



Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, измельчить в блендере. Затем ввести яйца, еще раз все взбить. После этого ввести муку (до консистенции густой сметаны), положить немного сахара, чуть-чуть соды и снова взбить.

Раскалить сковороду, разогреть масло. Выложить массу столовой ложкой так, чтобы оладьи не соприкасались друг с другом, и обжарить изделия с двух сторон.

К готовым оладьям можно подать сметану, варенье, джем или сироп.



Пюре из тыквы

500 г тыквы, 1 луковица, молоко, сливочное масло, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и отварить вместе с целой луковицей в подсоленной воде до готовности. Воду слить. Лук удалить (любители вареного лука могут его оставить). Тыкву измельчить в блендере, развести молоком до желаемой консистенции, добавить сливочное масло по вкусу и взбить.



Рыбные котлеты по-тайски

200 г филе трески без кожи и костей, 100 г кальмаров, 1 ст. ложка готового соуса для рыбы, 0,5 стручка острого красного перца, 1 ст. ложка готового соуса для устриц, 1,5 ст. ложки муки, сок лайма, мука для панировки, растительное масло.



Филе трески крупно порубить. Кальмары вымыть, очистить от пленки и нарезать. Рыбу с кальмарами положить в блендер, добавить рыбный и устричный соусы, мелко нарезанный острый перец, лаймовый сок по вкусу. Измельчать в течение 30 с, затем, помешивая, добавить муку.

Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить с двух сторон в горячем растительном масле.



Рыбный рулет

500 г филе лосося без кожи и костей, 300 г филе белой рыбы (судака, камбалы и т. д.) без кожи и костей, 100 мл молока, 200 мл сливок, 500 г замороженной стручковой фасоли, 1 яйцо, 1 яичный желток, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, панировочные сухари, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Яичный белок аккуратно отделить от желтка. Молоко слегка подогреть. Муку просеять вместе с солью, перцем и мускатным орехом, добавить желток. Перемешать венчиком. Замесить тесто, добавив размягченное сливочное масло и понемногу вливая молоко. Взбивать венчиком. Переложить смесь в сотейник, поставить его на слабый огонь и, взбивая, прогреть, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды. Остудить.

Филе белой рыбы измельчить в блендере. Часть (2 ст. ложки) отложить, остальное соединить с остывшим тестом, добавить белок, перемешать, а затем аккуратно ввести взбитые сливки. Получившуюся смесь поставить в холодильник.



Фасоль припустить в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Затем откинуть на сито или дуршлаг, обсушить, измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить желток, немного панировочных сухарей и 2 ст. ложки пюре из белой рыбы. Перемешать, поставить в холодильник на полчаса.

Удлиненную форму смазать маслом, выстлать пергаментом. Выложить на дно половину массы с белой рыбой и тестом, по всей длине выпуклой стороной ложки сделать желобок.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками, выложить их поперек так, чтобы края немного находили друг на друга. По линии желобка выложить смесь с фасолью, придав ей округлую форму (похожую на цилиндр). Края массы с белой рыбой, лежащей на дне формы, завернуть поверх начинки, сверху выложить оставшуюся массу с белой рыбой и тестом. Закрыть листом промасленного пергаментя.

Форму поставить в разогретую до 180° С духовку, запекать в течение 1 ч. Остудить, очень аккуратно вынуть из формы (накрыть форму подносом или большой разделочной доской, перевернуть и подержать, пока не выльется весь образовавшийся при приготовлении сок, после чего форму снять). Завернуть рулет в полиэтиленовую пленку, подержать в холодильнике несколько часов, а затем нарезать порционными кусками.



Рулет с сельдереем

36 250 г стеблей сельдерея, 25 г сливочного масла, 500 г молодой белокочанной капусты, 150 мл нежирных сливок, 4 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 100 г



брынзы, 120 г творога, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка белого молотого перца, соль.

Кочан капусты разобрать на листья, вымыть их. Большое количество воды довести до кипения, немного посолить, опустить в воду капустные листья, поддержать их около 5 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Когда вода сольется, выложить листья на бумажные салфетки и обсушить, а затем измельчить в блендере.

Растопить сливочное масло и обжарить в нем капусту (на среднем огне, помешивая, пока не испарится почти вся жидкость). Снять с огня и остудить.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Белки поставить в холодильник.

Капусту выложить в миску, влить сливки, положить желтки, тертый сыр и белый перец. Все тщательно перемешать. Яичные белки взбить в крутую пену и ввести в капустную смесь.

Противень застелить пергаментом и смазать растительным маслом. Ровным слоем толщиной около 0,5 см выложить капустную смесь. Запекать в разогретой до 200° С духовке в течение 12 мин, пока смесь не приобретет золотистый оттенок. Вынуть противень из духовки, аккуратно перевернуть запеченную смесь на чистый лист пергаменты. Бумагу, на которой запекалась основа рулета, удалить. Вместе с чистой бумагой скатать капустную смесь в рулет и остудить до комнатной температуры.

Сельдерей вымыть, обсушить, нарезать, измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить брынзу и творог и все вместе взбить.

Остывший капустный пласт развернуть. Выложить на него ровным слоем начинку с сельдереем и снова сформовать рулет, но без бумаги. Выдержать в холодильнике не менее получаса.

КОКТЕЙЛИ



Коктейль «Мартини»

185 мл джина, 75 мл «Мартини», 0,5 стакана измельченного льда, сок 0,3 лимона.

Все ингредиенты соединить, смешивать в блендере 5–6 с, а затем перелить в два бокала.



Коньячный коктейль

185 мл коньяка, 250 мл водки, 0,3 стакана измельченного льда, сок 0,5 лимона, тертая цедра 1 лимона.

Все ингредиенты соединить, смешивать в блендере 5–6 с, охладить. Разлить в пять бокалов.



Коктейль «Банановый»

38 *50 мл светлого рома, 25 мл ликера, 25 мл коньяка, 0,25 свежего банана, 1 кружочек лимона.*



Все ингредиенты, кроме лимона, соединить, смешивать в блендере на малой скорости 5–7 с. Перелить в охлажденный бокал, не процеживая. На край бокала прикрепить прорезанный кружочек лимона. Подавать с соломинкой.



Коктейль «Гавайи»

25 мл светлого рома, 25 мл ликера, 25 мл кокосового молока, 50 мл ананасового сока, 1 долька апельсина, 1–2 вишни.

Ром, ликер, кокосовое молоко и сок соединить, смешивать в блендере на малой скорости не более 5 с. Перелить в охлажденный бокал, не процеживая. Сверху аккуратно положить дольку апельсина и вишню. Подавать с соломинкой.



Коктейль «Мозаика»

125 мл ликера «Мораскин», 125 мл ванильного ликера, 125 мл коньяка, 1 яичный желток.

Все ингредиенты соединить, смешивать в блендере 5–7 с, а затем разлить в четыре бокала.



Коктейль «Зомби»

25 мл светлого рома «Баккарди», 25 мл золотого рома «Баккарди», 25 мл темного рома «Баккарди»,



25 мл абрикосового ликера, 25 мл миндального ликера, 50 мл апельсинового сока, 1 кружочек лимона, 1 кружочек апельсина, 1 вишня.

Ром, ликеры и сок соединить, смешивать в блендере около 10 с.

Перелить в охлажденный бокал не размешивая. На край бокала прикрепить кружочки лимона и апельсина, в бокал положить вишню. Подавать с соломинкой.



Шоколадный коктейль с газированной водой

1 стакан газированной воды, 50 мл коньяка, 1 ст. ложка какао, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сметаны.

Из какао, сахара и 3 ст. ложек воды сварить шоколадный сироп: перемешать, довести до кипения, снять с огня и остудить.

Смешать его со сметаной и коньяком. В блендере взбить шоколадную смесь с газированной водой и сразу же перелить в бокал.



Шоколадный коктейль со сливками

200 мл охлажденных сливок 10%-й жирности, 1 ст. ложка какао, 1 ст. ложка сахара, 50 мл коньяка или виски, лед.



В блендере расколоть лед, влить сливки и коньяк (или виски), положить какао и сахар. Все тщательно взбить и перелить в бокал.



Коктейль «Виски»

250 мл виски, 0,5 стакана измельченного льда, 1 ст. ложка сахара, сок 1 апельсина.

Все ингредиенты соединить. Смешивать в блендере, пока не растворится сахар. Разлить в четыре бокала.



Коктейль «Мокко»

20 мл кофейного ликера, 40 мл коньяка, 1 ч. ложка лимонного сока, 1–2 ч. ложки сахарного сиропа.

Все ингредиенты соединить, смешать в блендере в течение 5–6 с, перелить в охлажденный бокал.



Коктейль с шампанским

150 мл коньяка, 0,5 стакана измельченного льда, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 6 кусочков ананаса, шампанское.



Коньяк, лед, яйцо и ванильный сахар смешивать в блендере около 10 мин, разлить в шесть бокалов, дополнить каждый охлажденным шампанским и положить по кусочку ананаса.



Ванильный коктейль

50 мл ванильного ликера, 50 мл коньяка, 0,75 стакана сливок, 0,5 стакана измельченного льда.

Все ингредиенты соединить. Смешивать в блендере в течение 7–8 с. Разлить в два бокала. Подавать с соломинками.



Апельсиновый коктейль

125 мл водки, 125 мл замороженного апельсинового сока.

Замороженный сок расколоть в блендере, влить водку и смешивать 3–4 с. Разлить в два бокала и подать, пока не растаял лед.



Коктейль «Медовый»

20 мл коньяка, 1 ч. ложка меда, лед, кружочек лимона.



Лед (по вкусу) измельчить в блендере, влить коньяк, положить мед и взбить. Перелить в бокал, край которого украсить кружочком лимона.



Сливочно-кофейный коктейль

20 мл коньяка, 1 ч. ложка натурального молотого кофе, 10 мл сливок, 1 ч. ложка сахара.

Все ингредиенты соединить. Смешать в блендере в течение 10 с, а затем перелить в бокал.



Молочный коктейль

500 мл молока или сливок, 150 г свежих фруктов, 50 г сахара.

Сахар измельчить в блендере, добавить кусочки фруктов по вкусу, влить молоко или сливки. Взбить в блендере и разлить по бокалам.



Молочно-яичный коктейль

0,75 стакана молока, 1 яйцо, 20 мл малинового сиропа или 2 ст. ложки свежей малины.



Все ингредиенты соединить, смешать в блендере в течение 10 с на малой скорости, увеличить скорость и взбивать еще 10 с. Перелить в бокал через ситечко. Подавать с соломинкой.



Английский кофейный коктейль

125 мл черного кофе, 2 ст. ложки сахара, 250 мл готового какао, 200 г мороженого, 250 мл молока.

Кофе, какао и молоко охладить. Все ингредиенты соединить, смешать в блендере в течение 1 мин и сразу же разлить по бокалам.



Молочно-кофейный коктейль

80 мл молока, 20 мл сахарного сиропа, 50 мл черного кофе.

Все ингредиенты соединить и смешать в блендере в течение 5–6 с. Можно использовать как растворимый, так и заварной кофе.



Яблочно-малиновый коктейль

1 яблоко, 2–3 ст. ложки малины, 0,75 стакана молока.



Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, мелко нарезать, измельчить в блендере. Добавить вымытую и обсушенную малину, влить молоко. Смешать в блендере в течение 10 с.



Молочно-земляничный коктейль

50 мл молока, 40 г земляничного пюре, 25 г сахара.

Все ингредиенты соединить, смешивать в блендере, пока не растворится сахар, а затем перелить в бокал. Земляничное пюре можно заменить свежей земляникой.



Коктейль «Бурый медведь»

60 мл коньяка, 100 г мороженого, 1 ч. ложка сахарного сиропа, 3 листика мяты, минеральная вода, кружок лимона.

Коньяк, мороженое, сироп и мяту смешать в блендере в течение 10 с, перелить в бокал, дополнить его минеральной водой. На край бокала прикрепить кружок лимона.



Молочно-шоколадный коктейль (вариант 1)

100 мл молока, 30 мл шоколадного сиропа, 1 яичный желток.



Все ингредиенты соединить и смешать в блендере в течение 10 с. Шоколадный сироп можно приготовить из 1 ст. ложки какао, 1,5 ст. ложек сахара и 50 мл воды: перемешать, прогреть на слабом огне, помешивая, пока сахар не растает, а затем остудить.



Молочно-шоколадный коктейль (вариант 2)

100 мл холодного молока, 50 мл шоколадного сиропа.

Ингредиенты соединить, смешать в блендере в течение 10 с. Способ приготовления сиропа — см. вариант 1.



Клубничный коктейль

200 г очищенной клубники, 3 ст. ложки сахара, 0,3 стакана измельченного льда, 50 мл ликера «Кюрасо», 50 мл коньяка, 250 мл шампанского.

Клубнику протереть через сито, растереть с сахаром, добавить лед, ликер и коньяк, смешать в блендере в течение 10 с, соединить с шампанским и разлить в три бокала.



Миндально-абрикосовый коктейль

200 г ядер сладкого миндаля, 0,5 стакана воды,
46 *3 абрикоса, 3 ст. ложки крошек бисквита, 2–3 ч. лож-*



*ки сахарной пудры, 1,5 стакана холодного молока,
1 стакан холодного кефира.*

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, добавить воду и измельчить в блендере до состояния однородной массы. Абрикосы вымыть, удалить косточки, мякоть нарезать и добавить к миндалю. Всыпать бисквитные крошки, сахарную пудру, влить молоко и кефир. Смешивать в блендере около 10 с на низкой скорости, затем еще 5–7 с на более высокой скорости. Разлить по бокалам и сразу же подавать.

Абрикосы можно использовать как свежие, так и консервированные.



Ванильный фруктовый коктейль

450 г смеси консервированных фруктов, 500 мл апельсинового сока, ванильная эссенция.

Апельсиновый сок и измельченные фрукты взбить в блендере до состояния однородной массы. Добавить немного ванильной эссенции по вкусу, смешивать еще около 10 с. Подавать сразу же.

Коктейль можно использовать как легкий завтрак или десерт.

Перед взбиванием можно добавить в коктейль немного льда.

ДЕСЕРТЫ



«Аристократ»

200 г творога, 50 г клубники, 50 г вишни или черешни, 1 спелая мягкая груша.

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить. Из вишни или черешни удалить косточки. Грушу вымыть, обсушить, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать. Все ингредиенты соединить и смешать в блендере в течение нескольких секунд.

Десерт можно разбавить небольшим количеством сливок.

Ягоды и фрукты можно варьировать по вкусу.



«Клубничный рай»

150 г клубники, 1 маленький банан, 100 мл сливок, 30 г сахара.

Клубнику перебрать, вымыть, обсушить, очистить. Банан очистить и нарезать. Все ингредиенты соеди-

нить, смешать в блендере в течение нескольких секунд.



«Панакота»

1 банан, 150 мл сливок, 1 пакетик желатина, сок 0,25 лайма, 1 ч. ложка гранатового сока, 1 ст. ложка сахара, ванилин, кориандр, анис (бадьян).

Желатин замочить в едва теплой воде на 40 мин.

Банан очистить, нарезать, взбить в блендере со сливками, сахаром и небольшим количеством ванилина, пока сахар не растворится и не образуется однородная масса.

Банановую смесь перелить в сотейник, добавить процеженный желатин, анис и кориандр по вкусу, влить лаймовый сок. Довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая, но не кипятить. Затем влить гранатовый сок, перемешать.

Получившуюся массу процедить через сито и перелить в формочки или креманки. Остудить до комнатной температуры, а затем поставить в холодильник, чтобы смесь застыла.



Кофейный крем

100 мл жирного молока, 70 мл кофейного сиропа, 50 г сливочного мороженого.

Охлажденное молоко и сироп смешать в блендере в течение 10–15 с.



Мороженое положить в бокал или креманку, залить взбитой смесью и сразу же подать.



Медовый десерт

40 г меда, 6 яиц, 1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 30 г измельченных ядер грецких орехов, белый молотый перец.

Яйца взбить в блендере с молоком, ванильным сахаром, медом и небольшим количеством перца до образования однородной массы.

Разлить смесь по формочкам, поставить их на водяную баню, поместить в прогретую духовку примерно на 20 мин. (Смесь должна «схватиться».)

Подготовленный десерт остудить и посыпать орехами.



Яблочный мусс

3–4 яблока, 2,5 стакана воды, 1 пакетик желатина, 3–4 ст. ложки сахара, ванилин.

Желатин замочить в едва теплой воде.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Залить горячей водой и сварить (яблоки должны стать мягкими).

50 Отвар отцедить через марлю, яблоки измельчить в блендере до состояния пюре.



Яблочный отвар смешать с сахаром и набухшим желатином. На слабом огне, помешивая, довести до кипения, снять с огня и остудить.

Охлажденный сироп смешать с яблочным пюре, добавить немного ванилина. Взбивать венчиком, пока масса не запенится и не загустеет. Перелить ее в формочки или креманки и охладить.



Ягодный десерт

150 г мороженого, 100 мл молока, 100 мл питьевого йогурта, 200 г любых ягод.

Все ингредиенты соединить, смешать в блендере до образования однородной массы и сразу же подавать.

Можно использовать замороженные ягоды. Перед использованием их нужно разморозить, образовавшийся сок слить. Из сока и небольшого количества сахара можно сварить сироп и полить им десерт.



Яблочно-банановый десерт

5 яблок, 3 банана, молотая корица.

Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Бананы очистить и нарезать.

Фрукты измельчить в блендере до образования однородной массы, выложить ее в креманки, посыпать корицей.



Можно оставить половинку банана и использовать ее для украшения десерта.



Творожный десерт

200 г творога, 1 ст. ложка порошка какао, 2 ст. ложки сахара, молоко.

Творог, какао и сахар смешать в блендере, пока сахар не растворится и не образуется однородная масса. Добавить немного молока и снова слегка взбить.



Творожно-фруктовый десерт

1 яблоко, 1 крупный банан, 250 г творога, молоко.

Яблоко вымыть, обсушить, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Банан очистить и нарезать.

Яблоко, банан и творог смешать в блендере до образования однородной массы, добавить немного молока и еще раз слегка взбить.

СОУСЫ



Грузинский соус с грецкими орехами

250 г ядер грецких орехов, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки измельченной мяты, 8 ст. ложек винного уксуса, 150 мл крепкого мясного бульона, кайенский перец, соль.

Орехи вместе с чесноком измельчить в блендере до образования однородной массы, посолить и поперчить по вкусу, добавить мяту и слегка взбить в течение нескольких секунд.

В получившуюся массу влить уксус и бульон, еще раз слегка взбить.

Количество бульона можно варьировать, чтобы получить соус желаемой консистенции.



Овощной соус

1 маринованный огурец, 1 свежий помидор, 30 г укропа и петрушки, 1 стручок сладкого перца, 2–3 ст. ложки майонеза.



Огурец нарезать. Помидор и перец вымыть, обсушить, нарезать. Зелень вымыть, обсушить, нарезать.

Ингредиенты соединить, измельчить в блендере до образования однородной массы. Затем добавить майонез и слегка взбить.



Соус «Гурман»

1 кг спелых помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 стручок острого перца, 50 г кинзы, соль.

Помидоры вымыть, ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кружочками, отжать на сите или дуршлаге, проварить. Когда выделится сок, снова отжать. Помидорную массу варить на слабом огне, часто помешивая, пока она не примет желаемую консистенцию. Снять с огня, остудить, измельчить в блендере до состояния пюре.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян, каждый стручок разрезать на четыре части, запечь в горячей духовке. Слегка остудить, очистить от кожицы, размять.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать (и листья, и стебли).

Кинзу смешать с перцами, проварить, помешивая, пока зелень не утратит яркий цвет.

Острый перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать.

Помидорную массу, кинзу со сладким перцем, а также острый перец соединить, посолить по вкусу, перемешать.

Смесь переложить в блендер, смешать до образования однородной массы.

Соус можно подавать и к горячим, и к холодным блюдам.



Йогуртовый соус

250 г натурального йогурта, 20 г зелени, 0,5 стебля сельдерея.

Любую зелень (по вкусу) и сельдерей вымыть, обсушить, нарезать, измельчить в блендере, добавить йогурт и слегка взбить.



Творожный соус

100 г творога, 1 ст. ложка горчицы, 20 г зелени.

Зелень вымыть, обсушить, нарезать, добавить творог и горчицу, смешать в блендере до образования однородной массы.



Соус для рыбных блюд

3 помидора, 1 стручок сладкого перца, 0,5 красной луковицы, сок 1 лайма, 0,5 ст. ложки пасты из анчоусов, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка каперсов,



оливковое масло, сахар, черный молотый перец, соль.

Помидоры и перец вымыть, обсушить, разрезать пополам. Лук нарезать дольками.

Овощи положить на противень, посыпать сахаром, посолить и поперчить, полить оливковым маслом. Запекать при температуре 180° С в течение 30–40 мин.

Слегка остудить; снять кожицу с помидоров и перца, сложить овощи в блендер, добавить сок лайма, пасту из анчоусов, апельсиновый сок. Смешивать несколько секунд (соус не должен превратиться в однородную массу).

Переложить смесь в сковороду, добавить каперсы, перемешать, прогреть, еще раз поперчить.



Малиновый соус

100 г малины, 1 ст. ложка ароматического уксуса или лимонного сока, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Все ингредиенты соединить и измельчить в блендере до образования однородной массы.

Соус идеально подходит к мороженому или бисквитам.



Огуречный соус

3–4 соленых или маринованных огурца, 2–3 дольки чеснока, 1 стакан густого кефира.



Огурцы и чеснок измельчить в блендере, добавить кефир и слегка взбить.

Соус хорошо подходит к блюдам из рыбы.



Соус из авокадо

2 авокадо, 125 г натурального несладкого йогурта, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 100 г майонеза.

Авокадо очистить от кожицы и косточек, нарезать, положить в блендер, добавить остальные компоненты и измельчить в однородную массу.

Соус подходит практически к любым блюдам.



Соус для спагетти

1 банка консервированных помидоров в собственном соку, оливковое масло, базилик, белый молотый перец.

Помидоры измельчить в блендере, выложить в сковороду, добавить немного оливкового масла и измельченного базилика, поперчить по вкусу и слегка прогреть.

Можно добавить любые приправы по вкусу.



Майонез

2 яичных желтка, 1 ст. ложка французской горчицы, сок 0,5 лимона, 200 мл оливкового масла, соль.



Все ингредиенты соединить.

Погружной блендер установить так, чтобы насадка коснулась дна емкости.

Взбивать пару секунд, а затем очень медленно поднимать блендер. Когда он дойдет до края посуды с высокими стенками, майонез готов.

Если стенки низкие, процедуру повторить.

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Овощное пюре

1 клубень картофеля, 1 морковь, 100 г цветной капусты, 100 г кабачка.

Овощи очистить, отварить без соли в течение 30 мин, затем отвар слить, овощи слегка остудить и измельчить в блендере до состояния пюре.

Подходит детям старше полугода.



Говяжьи котлеты

500 г говяжьего фарша, 2–3 яйца, 2–3 ломтика белого хлеба, 1 маленькая луковица, петрушка, 1–2 ст. ложки молока, соль.

Яйца слегка взбить, соединить с разломанным хлебом, луковицей, разрезанной на четыре части и зеленью, влить молоко, слегка посолить.



Измельчить в блендере до образования однородной массы.

Получившуюся смесь соединить с фаршем, перемешать. Сформовать небольшие котлетки и приготовить их на водяной бане.

Аналогично можно приготовить куриные или рыбные котлеты.



Творожно-ягодный десерт

100 г творога, 125 мл густого кефира, 100 г свежих ягод.

Любые свежие ягоды (по вкусу) перебрать, вымыть, очистить.

Соединить с творогом и кефиром и смешать в блендере до образования однородной массы.

Свежие ягоды можно заменить замороженными или любыми мягкими фруктами.



Фруктовое пюре

1 среднее яблоко или 1 средняя груша.

Яблоко или грушу вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать.

Отварить на пару или в воде, пока яблоко или груша не размячатся, воду слить, оставив 1 ст. ложку. Поместить все в блендер, смешивать до состояния пюре.

Если оно окажется слишком густым, добавить воду, в которой варились фрукты.



Картофельный суп

3 средних клубня картофеля, 750 мл куриного бульона.

Картофель очистить, вымыть, нарезать, положить в бульон. Варить под крышкой, пока картофель не станет мягким (15–20 мин). Суп слегка остудить, перелить в блендер и смешать до состояния однородной массы.

Суп подходит детям от 7 месяцев.



Рыбное пюре

150 г филе рыбы без костей и кожи, молоко.

Рыбу (лучше морскую) тщательно вымыть, сварить на водяной бане или в пароварке до готовности. Измельчить в блендере до состояния пюре, разбавить небольшим количеством молока. Подходит детям от 6 месяцев.

К рыбе можно подать овощное пюре.



Суп-пюре из моркови

1 крупная морковь, 25 г риса, 10 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахарного сиропа, 100 мл молока, соль.



Морковь тщательно вымыть, очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить сироп. Довести до кипения под крышкой, затем положить рис, влить столько горячей воды, чтобы она едва покрывала крупу. Варить 40 мин.

Готовые морковь и рис измельчить в блендере в однородную массу, слегка посолить, развести молоком, довести до кипения, снять с огня, положить масло и перемешать.



Овощное пюре с курицей

1 клубень картофеля, 1 морковь, 100 г брокколи, 100 г цуккини, 100 г отварного куриного мяса.

Овощи очистить, вымыть, нарезать, отварить до готовности, отвар слить. Поместить овощи в блендер, добавить нарезанное куриное мясо и измельчить до состояния пюре.

Состав овощей можно варьировать, а куриное мясо заменить телячьим или индюшачьим.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Закуски	5
Первые блюда	11
Вторые блюда	28
Коктейли	38
Десерты	48
Соусы	53
Блюда для детей.	59

ГОТОВИМ С БЛЕНДЕРОМ

Ответственный редактор М. С. Яновская
Художественные редакторы А. Г. Лютиков, Н. Г. Кудря
Художник А. Г. Вайник
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е, Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 16.03.2007
Формат 70x100^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 8000 экз. Заказ № 1943

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

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org