

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых
лучших
рецептов



ГОТОВИМ В
ГОРШОЧКАХ

Горшочки — незаменимая вещь в хозяйстве. Приготовление еды в горшочках — процесс, занимающий мало времени и доставляющий множество приятных минут.

В горшочках можно приготовить блюда из мяса, рыбы, овощей. Бесподобными получаются щи и каши, супы и солянки.

При приготовлении блюд в горшочках надо запомнить одно важное правило: глиняные горшочки ставятся только в холодную духовку. «Хлебную крышку» хорошо делать, когда разогреваешь или варишь первые блюда, особенно щи. Для ее приготовления вам потребуется немного пресного или дрожжевого теста и яйцо. Смажьте яйцом края горловин горшочка и закупорьте горшки крышками из теста. Поставьте в духовку и дайте тесту запечься. Получается очень красивое и вкусное блюдо!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБИРАЛСЯ ГОТОВИТЬ В ГОРШОЧКАХ:

— чтобы блюда получались более сочными рекомендуется подержать глиняные горшочки около часа в холодной воде;

— готовить в глиняной посуде можно только в духовке или в печи, но никак не на конфорках. Ставить горшочек следует в холодный духовой шкаф, постепенно повышая температуру;

— вынимая горшочек из печи или духовки, не ставьте его на слишком холодную поверхность. Лучше дать ему слегка остыть на деревянной подставке или разделочной доске.

**Первые блюда,
приготовленные в горшочках**

ПОХЛЕБКА ИЗ САРДИН

300 г мороженой сардины
4—6 картофелин
1 морковь
1 луковица
1 корень петрушки
1 стакан отварных грибов
2 ст. ложки маргарина
2 лавровых листа
2 зубчика чеснока
зелень
черный молотый перец
соль

Горшочки — незаменимая вещь в хозяйстве. Приготовление пищи в них — процесс, занимающий мало времени и доставляющий множество приятных минут. В книге приводятся самые разнообразные рецепты наиболее полноценных, питательных и вкусных блюд.

Морковь, петрушку, репчатый лук, отварные грибы нарезать кубиками и обжарить на маргарине до полуготовности. Рыбу разделать, нарезать небольшими кусочками и отварить в течение 10—15 мин в небольшом количестве воды. В горшочек с кипящим бульоном положить кубики очищенного картофеля и варить 5—7 мин, затем добавить обжаренные овощи с грибами, отварную рыбу и довести до готовности. Заправить похлебку рубленным чесноком и измельченной зеленью. При подаче на стол можно добавить сметану.

Овощной суп с цыплёнком

400 мл мясного бульона
70 г цыпленка
30 г моркови
20 г репы
15 г лука-порея
10 г сельдерея
60 г савойской капусты
5 г сливочного масла
3 гренки из пшеничного хлеба

В горшочек положить кусок подготовленного сырого цыпленка, нарезанные дольками морковь, репу, лук-порея, сельдерея, савойскую капусту, предварительно ошпаренную. Горшочек с мясом и овощами залить горячим мясным бульоном (можно из бульонного кубика), добавить растопленное сливочное масло (без отстоя), закрыть посуду крышкой и поставить в жарочный шкаф на 35—45 мин. Подавать суп в закрытом горшочке. Отдельно подать гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими ломтиками.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ВЕТЧИНОЙ

2 стакана гороха
2—3 картофелины
1—2 моркови
1 луковица
1 корень петрушки
200 г ветчины
черный перец горошком
соль

Гороховый суп с ветчиной принято варить со свиной рулькой, но он будет вкуснее, если его сварить с куском ветчины, нарезанным наподобие лапши. Горох замочить и отварить до

готовности в этой же воде, добавив, когда вода закипит, нарезанную ветчину. Морковь, лук и петрушку нашинковать и пассеровать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Соединить в горшочке отваренный картофель с пассерованными овощами и сваренным горохом с ветчиной, добавить черный размятый перец, все довести до кипения. Посолить по вкусу.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ОВОЩАМИ

400 г гороха
100 г моркови
100 г кореньев пастернака
50 г репчатого лука
25 г сливочного масла
зелень
соль

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на час, затем воду слить. Пастернак и морковь вымыть, почистить и мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Горох и пассерованные овощи сложить в горшочек, залить кипятком и варить 20—25 мин. При подаче на стол в каждую порцию добавить измельченную зелень чабера (летом свежую, зимой сушеную).

РЫБНЫЙ СУП

1 кг камбалы
2 луковицы
2 моркови
2 стручка сладкого болгарского перца
0,5 стакана растительного масла
1 л томатного сока
черный перец горошком
лавровый лист
соль

Камбалу почистить, крупную надо порезать кусочками, посолить и обжарить на растительном масле. Лук, морковь и перец мелко порезать. Обжаренную камбалу уложить в горшочки, пересыпая овощами, положить лавровый лист, перец горошком, посолить, залить горячим томатным соком, поставить в духовку на 15—20 мин. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Блюда из грибов и овощей, приготовленные в горшочках

ГРИБНОЙ ЖУЛЬЕН ПО-ДОМАШНЕМУ

500 г свежих грибов
1—2 стакана сметаны
укроп
черный молотый перец
соль

Подготовленные грибы перебрать, помыть. Шляпки мелких грибов оставить целыми, а крупные порезать на 5—6 кусочков. Ножки грибов нарезать поперек на дольки. Разложить подготовленные грибы в порционные горшочки. Залить сметаной, смешанной с солью, рубленым укропом и черным молотым перцем. Если сметана жидковата, можно аккуратно, чтобы не образовались комочки, вмешать в нее немного пассерованной муки. Осторожно перемешать, прикрыть крышками и обмазать соединение крышки и горшочка простым тестом, приготив его из муки и воды. Запечь грибы в горячей духовке до готовности и подать на стол в горшочках горячими или остывшими, по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

12 картофелин одинакового размера
7—8 сушеных грибов
1 луковица
2 яйца
3 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложка жира
1 ст. ложка муки
зелень петрушки
черный молотый перец
соль

Грибы промыть, замочить и отварить в той же воде. Отцедить, мелко порубить. Картофель очистить, промыть и ложечкой удалить сердцевину. В кипящую подсоленную воду положить картофель и вынутую сердцевину и варить несколько минут. Лук мелко порубить и обжарить в жире, к нему прибавить мелко нарезанные грибы, сырые яйца, протертую сердцевину картофеля, соль, перец и перемешать. Получен-

ным фаршем заполнить картофель, сложить его в горшочки, залить грибным отваром и тушить до готовности. Сметану размешать с мукой, добавить в картофель и прокипятить. Подавать с салатом, посыпав зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ

1 кг картофеля
2 луковицы
0,5 кг шампиньонов или белых грибов
200 г сметаны
зелень петрушки
сливочное масло
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Обработанные грибы нарезать на ломтики. Лук очистить и нарезать полукольцами. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить грибы и лук. Картофель очистить и нарезать дольками, обжарить отдельно на масле. Стенки горшочка смазать маслом, выложить в него картофель, грибы и лук, залить водой. Блюдо посолить, поперчить, по желанию можно положить лавровый лист и перец горошком. Добавить сметану, мелко нарезанную зелень, закрыть крышкой и поставить в духовку. Запекать 40—60 мин.

ГУЛЯШ ГРИБНОЙ

500 г свежих грибов
100 г копченой корейки
2 луковицы
1 сладкий болгарский перец
2 помидора
1 ч. ложка сладкого красного перца
черный молотый перец
1 ч. ложка тимьяна
1 стакан сметаны
зелень петрушки
соль

Корейку пожарить, потушить на жире нарезанный лук, добавить очищенные и нарезанные грибы и болгарский перец. Все это обжарить в течение 2 мин. Добавить красный сладкий перец, соль, пряности, залить сметаной и смешать

с очищенными без семян помидорами. Сложить все в горшочки, тушить 15 мин. Разложить на тарелке, украсив зеленью петрушки.

ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ

500 г грибов (свежих или мороженых)
2 средние луковицы
2 ст. ложки сметаны
10 картофелин
соль

Грибы промыть, порезать некрупно, обжарить на сливочном масле 10 мин. Добавить нашинкованный лук, перемешать и тушить еще 10 мин, добавив сметану. Нарезанный картофель положить в горшочек, выложить грибы, сверху засыпать картошкой. Можно добавить грибные кубики разведенные в небольшом количестве воды. Запекать в духовке 40—50 мин, пока не будет готов картофель.

ВЕШЕНКА ТУШЕНАЯ

500 г грибов
2 луковицы
200 г сливочного масла
желток
1 ст. ложка нарезанного укропа
100—150 г сметаны
черный молотый перец
соль

Свежие грибы обдать кипятком, нарезать брусочками, положить в горшочек. Нарезать полукольцами лук, поджарить на сливочном масле, смешать с вешенкой, добавить немного воды, посыпать черным перцем и тушить 30—35 мин. Заправить грибы сметаной и потушить еще 5—7 мин. Еще лучше заправить сметаной, размешанной с натертым сыром, яичным желтком и мелко нарезанной зеленью укропа (без дополнительного тушения).

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

4 баклажана
4 помидора
250 г сыра
розмарин

оливковое масло
черный молотый перец
соль

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль, ложкой удалить мякоть и мелко ее порубить. Половинки баклажанов посыпать солью и оставить на полчаса. Помидоры обдать кипятком, вынуть мякоть и нарезать, смешать с нарубленной мякотью баклажанов, розмарином и перцем. Наполнить фаршем баклажаны, уложить в горшочки, и поставить в разогретую печку, накрыв ломтиками сыра. Запекать горшочки 20 мин.

ЗАПЕЧЕННАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ

1 кг цветной или белокочанной капусты
2 луковицы
зеленый лук
500 мл сметаны
200 г тертого сыра
черный молотый перец
соль

Цветную капусту разделить на кочешки. Кочанную капусту нарезать на шашечки. Капусту опустить на 10—15 мин в подсоленный кипяток, затем воду слить. Разогреть сливочное масло на сковороде, обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Дно горшочков смазать сливочным маслом. Выложить половину количества капусты, затем репчатый лук, порезанный зеленый лук, залить сметаной. Затем опять слой капусты, залить сметаной. Закрыть крышками и поставить тушиться в духовку на 30—40 мин. За 10 мин до готовности снять крышки, посыпать блюдо тертым сыром и поставить доходить в духовку.

Блюда из круп и бобовых

ФАСОЛЬ С БЕКОНОМ

0,5 кг белой фасоли
2 луковицы
250 г бекона
оливковое масло
соль

Фасоль замочить в холодной воде на 12 ч, промыть, залить свежей водой, довести до кипения, варить на медленном огне 15 мин. В конце варки добавить соль. Фасоль откинуть на дуршлаг, немного отвара сохранить. Лук и бекон порезать кубиками, обжарить в небольшом количестве оливкового масла и перемешать. Фасоль и лук с беконом уложить слоями в глиняные горшочки. В каждый горшочек добавить по 3 ст. ложки фасолевого отвара. Духовку разогреть до 200 °С, поставить в нее горшочки и тушить 20 мин. Блюдо подавать горячим.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

500 г стручковой фасоли
500 г свинины
2 луковицы
2 помидора
1 ст. ложка томатной пасты
300 г свежих грибов
1 яйцо
5—6 ст. ложек растительного масла
1 ч. ложка муки
2—3 ст. ложки сметаны
3 ст. ложки тертого сыра
черный молотый перец
соль

Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить с измельченным луком и помидорами в небольшом количестве растительного масла. Когда мясо будет наполовину готово, положить очищенные от волокон и разрезанные пополам стручки зеленой фасоли, залить горячей водой, приправить солью и перцем. Тушить на слабом огне. Грибы очистить, хорошо вымыть, нарезать и протушить до мягкости, добавить томатную пасту, яйцо, сметану, посыпать мукой и еще немного потушить. Затем смешать грибы с фасолью, сложить все в керамический огнеупорный горшочек, посыпать сверху тертым сыром и поставить в горячую духовку, чтобы запеклось, а сверху образовалась румяная корочка.

КАША ГОРОХОВАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ

1 стакан лущеного гороха
1 стакан перловой крупы
100 г репчатого лука
100 г моркови

75 г растительного масла
соль

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Промытую перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с ложкой растительного масла. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Вымоченный горох, обжаренную крупу и пассерованные овощи сложить в горшочек, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне.

По такому же рецепту готовится каша из гороха и риса, гороха и гречневой крупы. Вместо гороха можно также использовать чечевицу.

БОБЫ ЗЕЛЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

300 г бобов
100 г репчатого лука
100 г сметаны
20 г растительного масла
соль

Свежесобранные бобы освободить от стручков, отварить в течение 5 мин в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Сложить в горшочек пассерованный лук с отваренными бобами, залить сметаной и тушить 10 мин. Горшочки крышкой не закрывают, чтобы на сметане образовалась румяная корочка. Подавать в горячем виде. Блюдо выглядит очень нарядно и может служить украшением стола.

ПШЕННАЯ КАША НА МОЛОКЕ

170 г пшена
40 г сливочного масла
1 стакан молока или сливок
соль

Пшено тщательно промыть в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и засыпать в кипящую подсоленную воду, при этом воды по объему должно быть в 5—6 раз больше, чем пшена. Поварив крупу при слабом кипении 5—6 мин, воду слить, а кашу переложить в керамические порционные горшочки. Добавить масло, молоко или сливки, все перемешать и, накрыв крышкой, поместить

в средне разогретую духовку. Подавать на стол в тех же порционных горшочках.

Рис с мясом и овощами

400 г телятины или свинины
500 г белокочанной капусты
1 большая луковица
2 стручка сладкого болгарского перца
200 г шампиньонов или белых грибов
1 долька чеснока
1 ч. ложка красного молотого перца
1 л мясного бульона
2 стакана риса
черный молотый перец
2 ст. ложки маргарина или растительного масла
соль

Мясо разрезать на кубики величиной 2х2 см, обжарить в жире, добавив рубленый репчатый лук. Капусту нарезать тонкими полосками. Из стручков перца удалить сердцевину, нарезать их кольцами. Грибы очистить, разрезать пополам. Все эти овощи добавить к мясу. Все слегка обжарить, постоянно помешивая, переложить в горшочек, залить мясным бульоном. Блюдо тушить 20—30 мин. Рис залить большим количеством воды и варить до полуготовности, после чего промыть его, обсушить и добавить в горшочек к мясу и овощам. Прокипятить на очень слабом огне.

Рис с мясом в горшочке «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ»

1 стакан риса
600—700 г свинины
1 морковь
1 репа
50 г растительного масла

Рис промыть, залить соленой холодной водой и оставить на 1,5—2 ч. Нежирную свинину нарезать небольшими кусочками, обжарить с луком, морковью и репой в растительном масле. Уложить в горшочек, сверху засыпать замоченным рисом. Сковородку, в которой обжаривалось мясо, залить горячей водой. Воду посолить, довести до кипения и залить в горшочек так, чтобы покрыть рис на 1—2 пальца. Горшочек закрыть крышкой и поставить в духовку при температуре 180—200 °С на 40—50 мин.

Блюда из мяса и птицы

ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ

500 г мяса
2 луковицы
6 картофелин
50 г сливочного масла
черный молотый перец
4 ст. ложки сметаны
4 ст. ложки тертого сыра
1 стакан молока
зелень укропа
соль

Свинину или говядину нарезать на ломтики, посолить и поперчить, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, положить в глиняный горшочек, добавить кусочки масла. Большую часть картошки нарезать соломкой и положить в горшки, все перемешать. Оставшийся картофель нарезать на кружочки и выложить ими верхний слой. Добавить кусочки масла, посолить и поперчить по вкусу, засыпать тертым сыром и залить сметаной или молоком. Горшки поставить на 40 мин в духовку. Выпекать при температуре 230—240 °С.

СМАЖЕНИНА ПО-ЧЕРКАССКИ

1 кг говядины
1,5 кг картофеля
200 г репчатого лука
50 г томатного соуса
150 г сметаны
200 г зеленого горошка
100 г зелени петрушки
100 г подсолнечного масла
черный молотый перец
соль

Говядину нарезать небольшими кусочками, отбить, посолить, поперчить и слегка обжарить на подсолнечном масле. Картофель нарезать и также обжарить. Мясо и картофель сложить в керамические горшочки, добавить поджаренный лук, томатный соус, зеленый горошек, сметану, соль, перец,

сверху посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке. На стол подавать в керамических горшочках.

Мясо «СКАЗОЧНЫЙ ПРИНЦ»

700 г говядины или телятины
2 луковицы
4 яйца
0,5 стакана молока
50 г сливочного масла
соль

Мясо нарезать аккуратными брусочками, посолить по вкусу и обжарить в сливочном масле с луком, нарезанным колечками. Яйца взбить с молоком, посолить. Разложить мясо в горшочки для запекания, залить омлетной смесью и поставить в печьку до готовности.

БАРАНИНА В ГОРШОЧКЕ

600 г баранины
6 картофелин
4 луковицы
1 стакан стручковой фасоли
2 помидора
1—2 баклажана
0,5 корня петрушки
0,5 корня сельдерея
зелень петрушки или кинзы
черный молотый перец
соль

Баранью лопатку помыть, нарезать на куски по 3—4 на порцию, сложить в горшочек вперемешку с кружочками сырого лука, кусочками картофеля, баклажанов, стручковой фасоли. Сверху положить корни петрушки и сельдерея, связанные в пучок. Все посолить, поперчить, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты, поместить в печьку и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену. В конце положить дольки красных помидоров. Горшочек с готовой бараниной вынуть из печки, удалить пучок белых корней, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки. Подать баранину в том же горшочке, можно разложить по тарелкам.

ИРЛАНДСКИЙ ГУЛЯШ

1,5 кг баранины
1 ст. ложка растительного масла
3 крупные луковицы
4 моркови
4 картофелины
1 веточка тимьяна
100 г сливочного масла
1 ст. ложка порезанной петрушки
черный молотый перец
соль

Срезать лишний жир с баранины, нарезать отбивные. Нагреть растительное масло в огнеупорном горшочке с толстым дном и обжарить баранину до корочки с обеих сторон. Достать мясо из горшочка, сложить лук и морковь, обжаривать 5 мин до коричневого цвета. Вернуть баранину и долить воды, приправить солью и перцем. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 1 ч. Добавить в горшочек картофель, тимьян, снова накрыть крышкой и тушить 1 ч. Отставить гуляш на несколько минут, затем перелить жир в чистую кастрюлю. Довести до кипения, добавить сливочное масло, петрушку, приправить и влить в гуляш. Подавать с савойской капустой, отваренной на пару.

ПИЛАВ из БАРАНИНЫ

800 г бараньей грудки
2 луковицы
400 г риса
100 г сливочного масла
томатное пюре
лавровый лист
черный молотый перец
соль

Баранью грудку порубить поперек костей, разрезать по костям и сложить в горшочек. Нашинкованный лук поджарить в масле на глубокой сковороде, как только он начнет румяниться, выложить в горшочек с бараниной, посолить, поперчить, влить немного бульона, закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь, тушить в собственном соку. Когда баранина сверху зарумянится, а внутри будет еще сыроватая, добавить к ней весь сырой рис, протертый полотенцем, масло, залить бульоном так, чтобы он покрыл

рис. Накрывать горшочек крышкой и поставить в духовой шкаф, тушить до мягкости баранины. Добавить томат, обжаренный в масле, лавровый лист, осторожно перемешать, чтобы не помять рис. Подержать еще немного в духовке с томатом и подавать.

Рис в пилав надо класть непременно сухим, иначе он получится вязким. Чтобы с сырого риса удалить грязь, его надо хорошо протереть несколько раз на сухом полотенце, а потом просеять на сите.

БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ

800 г баранины
8 луковиц или 2 пучка зеленого лука
2 ст. ложки бараньего сала
1,5 стакана ткемали
стручковый перец
2 ст. ложки настойки имбиря или шафрана
эстрагон
кинза
мята
чеснок
соль

Мякоть баранины очистить от пленок, помыть, нарезать на небольшие кусочки по 5—6 на порцию, обжарить, сложить в горшочек с бараньим салом и тушить 10—12 мин. Затем добавить тонко нашинкованный репчатый или зеленый лук и продолжать тушить до готовности. В конце тушения влить немного бульона, заправить тертым чесноком, мелко нарезанной мятой, кинзой, эстрагоном, имбирем, солью, перцем, добавить зеленые плоды ткемали, проварить и снять с огня. При подаче баранину полить соусом, в котором она тушилась.

ПТИЦА В ГОРШОЧКЕ

1 курица (1,5 кг)
125 г зеленого горошка
125 г зеленой фасоли
80 г сливочного масла
1 морковь
1 кольраби
лук-порей
белый перец
щепотка сахара

готовое слоеное тесто
зелень по вкусу
соль

Курицу помыть и обсушить, посолить и поперчить, связать ножки и крылышки и положить в горшок. Если горшок маленький, курицу порезать на порционные куски. Можно использовать и отдельные части, но одни грудки не подойдут, нужна косточка для навару. На курицу уложить овощи, сверху выложить кусочки масла. Посолить, поперчить и добавить сахар.

Слоеное тесто раскатать по величине горшка, закрыть им горшок и плотно прилепить края. Горшок, закрытый тестом, поставить в духовку на 10 мин, потом прикрыть горшок фольгой и запекать курочку 45 мин. Духовку выключить, горшок оставить в ней еще на 15 мин.

ГУСЬ В БЕЛОМ ВИНЕ

1 небольшой гусь
200 г сливочного масла
0,5 стакана белого вина
0,5 стакана бульона
500 г капусты
300 г мяса
200 г копченой грудки
0,5 стакана панировочных сухарей
черный молотый перец
соль по вкусу

Опаленного, выпотрошенного и вымытого гуся поперчить и посолить снаружи и внутри, положить в глубокий объемный горшок и поставить в хорошо нагретую духовку, часто поливая соком. Когда гусь зарумянится со всех сторон, слить часть жира, влить бульон и вино, накрыть крышкой и дожарить гуся. Готового гуся разрезать на порции, уложить на блюдо, придав ему форму целого гуся, кругом обложить маленькими фаршированными кочанами капусты, облить слегка соком из-под гуся. Остальной сок подать отдельно в соуснике.

Приготовление гарнира:

Кочан капусты с вырезанной кочерыжкой положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, варить 20—25 мин, вынуть, облить холодной водой и разобрать кочан на отдельные листья. Твердые части отбить деревянным молотком или скалкой. На каждый листик положить фарш, завер-

нуть, сформировав круглый шарик величиной с яйцо, каждый шарик туго завязать в кусочек марли. Все приготовленные кочанчики положить в один ряд в глубокий горшочек, залить бульоном, сваренным из потрохов гуся. Закрывать крышкой и варить до готовности фарша.

Приготовление фарша:

Пропущенное через мясорубку мясо, порезанную соломкой копченую грудинку и сухари поперчить, если нужно, посолить, сформовать шарики и разложить их на капустные листья.

ГУСЬ (УТКА) В ГОРШОЧКАХ С ОВОЩАМИ

1 гусь или утка (1,5 кг)
100 г репчатого лука
200 г картофеля
200 г моркови
200 г репы или брюквы
40 г жира
черный молотый перец

Тушку птицы порубить на куски, обжарить и положить в порционные глиняные горшочки, добавить сырой картофель, морковь, брюкву, слегка обжаренный лук, соль, перец, залить бульоном, сваренным из потрохов (можно из бульонного кубика), и тушить в духовке до готовности. Подавать в горшочках.

КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 курица
150 г топленого масла
1 морковь
корень сельдерея
3 стакана бульона
1 ст. ложка уксуса
2 ст. ложки сахара
200 г чернослива
1 ст. ложка муки
соль

Масло и нарезанные соломкой корни положить на противень, поставить на огонь. Когда масло закипит, положить разрезанную на порции курицу. Обжарить ее вместе с корнями, подливая понемногу воду, чтобы не подгорели корни. Когда курица хорошо обжарится, переложить ее

вместе с корнями в горшочек, залить бульоном, сваренным из потрохов курицы (можно из бульонного кубика), посолить и тушить примерно 40 мин. Поджарить до золотистого цвета 1 ст. ложку масла и 1 ст. ложку муки, разбавить бульоном, влить уксус, добавить сахар, положить в соус чернослив, предварительно за 4—5 ч замоченный в кипятке, вскипятить. Залить этим соусом курицу.

Жюльен из птицы

300—400 г куриного мяса
1 ст. ложка муки
1 стакан куриного бульона или молока
2 ст. ложки сливочного масла
сметана
1 ст. ложка тертого сыра
соль

Вареное или предварительно обжаренное в сливочном масле куриное мясо, нарезанное соломкой, выложить в горшочки, залить белым соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Приготовление соуса:

Муку подсушить на сковороде, не обжаривая ее, затем обжарить сливочное масло и, непрерывно помешивая, слегка обжарить муку, понемногу влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, часто помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус смешать со сметаной в соотношении 1:1, 1:3 или 3:1.

ЦЫПЛЯТА ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ

2 небольших цыпленка
2 стакана сметаны
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки
3—4 картофелины
лавровый лист
1 ст. ложка топленого масла
черный перец горошком
соль

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, заправить ножки в хлуп и опустить на 5 мин в кипящую воду. Вынуть из воды, положить каждого цыпленка в отдельный горшочек, залить сметаной, добавить лавровый

лист, перец горошком, посолить, закрыть крышечками и поставить тушить до готовности в духовке со средним жаром. Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в топленом масле на сильном огне так, чтобы он хорошо зарумянился. Когда цыплята будут готовы, добавить к ним обжаренный картофель и сливочное масло, смешанное с мукой. Снова поставить горшочки в духовку и подержать 10 мин. Перед подачей вынуть цыплят, разрезать вдоль пополам, придать им форму целых цыплят, положив в середине продолговатого блюда. Вокруг обложить картофелем.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

200 г отварного куриного мяса
3—4 картофелины
50 г сливочного масла
0,5 стакана молока
1 стакан вареной кукурузы или фасоли
2 яичных белка
1 стакан тертого сыра
черный молотый перец
соль

Картофель очистить, отварить, приготовить картофельное пюре, растерев картофель с теплым молоком, солью и маслом. Пюре переложить в глубокий горшочек, а сверху выложить слой нарезанного куриного мяса, фасоль или кукурузу, посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать, пока не образуется румяная корочка. Подавать блюдо лучше горячим.

ЦЫПЛЕНОК С ГРИБАМИ

4 порционных кусочка цыпленка
3 ст. ложки сливочного масла
100 г шампиньонов или белых грибов
1 луковица
1 стакан бульона
1 ст. ложка томатного пюре
0,5 ч. ложки измельченных трав
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
соль

Посолить мясо и обжарить в масле до готовности, добавить порезанные грибы и жарить еще 2—3 мин. Снять со

сковороды цыплят, но не давать им остыть. Положить на сковородку лук и поджарить до золотистого цвета. Кусочки цыплят и обжаренный лук сложить в горшочки, влить горячий бульон (можно из бульонного кубика), который предварительно следует вскипятить. Протушить 15—20 мин, добавить томатное пюре и травы. При необходимости добавить специи по вкусу и тушить 5 мин. Выложить порционные кусочки цыплят на блюдо и полить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки.

КУРИЦА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

1 курица
1 ст. ложка растительного масла
щепотка сахару
3—4 ст. ложки сливочного масла или маргарина
1 ч. ложка (с горкой) муки
1 ч. ложка (с горкой) горчицы
1 стакан куриного бульона
0,5 стакана сметаны или простокваши
1 ч. ложка уксуса
2 яичных желтка
соль

Курицу выпотрошить, промыть и разделить на порции. Посолить и намазать растительным маслом. Поместить в горшочках в духовку и тушить, часто поливая выделившимся соком или небольшим количеством воды.

Приготовление соуса:

Пока курица тушится, приготовить из потрохов бульон и дать ему как следует выкипеть. Смешать масло и муку, влить стакан бульона, добавить туда горчицу, уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса и добавить к остальному соусу. Проварить соус на очень слабом огне или на паровой бане до тех пор, пока он не загустеет. Приправить по вкусу солью и щепоткой сахара. Этим соусом облить готовое блюдо из курицы и прокипятить на очень слабом огне.

ЦЫПЛЕНОК С СЫРОМ

1 цыпленок (1,2 кг)
100 г сливочного масла
2 ст. ложки муки
1 стакан молока
50 г тертого сыра

1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка кукурузных хлопьев
соль

Разделить цыпленка на 4 части, посолить, смазать маслом и поместить в горшочки. Запекать в духовке 45 мин при температуре 200 °С. Слить лишнюю жидкость из горшочков с цыпленком, залить цыпленка белым соусом, присыпать кукурузными хлопьями и оставшимся сыром. Запекать еще 5—10 мин (пока жир не начнет пузыриться). Подавать горячим.

Приготовление белого соуса:

Растопить 1,5 ст. ложки сливочного масла, добавить муку, тщательно перемешать и оставить на огне на 2—3 мин. Снять с огня и постепенно влить молоко. Добавить половину сыра и горчицу, хорошо перемешать и тушить 2—3 мин. Добавить понемногу оставшееся масло, тушить еще 5 мин.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ

1 небольшая курица (1,1 кг)
100 г томата
3 луковицы
0,5 стакана топленого масла
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка сливочного масла
1 л воды
сахар
0,5 лимона
черный молотый перец
соль

Курицу хорошо промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Положить в горшочек, добавить поджаренный лук, потроха, влить 1 л воды, закрыть крышкой и поставить тушить до полной готовности на небольшом огне. Томат прожарить с маслом, добавить муку, разбавить бульоном в котором тушится курица, заправить перцем, солью, сахаром по вкусу, выжать сок из лимона. Залить этой смесью курицу и снова поставить горшочек в духовку, довести до кипения. Перед подачей разрезать курицу на небольшие порции, положить в глубокое блюдо, залить соусом.

К курице можно подать макароны с маслом, и тертым сыром.

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

1 курица (1,1 кг).
50 г сливочного масла
700 г картофеля
2—3 луковицы
400 мл куриного бульона
2 дольки чеснока
черный молотый перец
специи
соль

Подготовленную курицу разрубить на порционные куски и обжарить на сковороде в сливочном масле. Сырой картофель и лук нарезать кубиками. В горшочки положить слой картофеля и лука, обжаренные куски курицы, затем снова слой картофеля и лука, добавить соль, перец, специи, залить бульоном (можно из бульонного кубика) или водой и тушить в духовке около часа. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным чесноком.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ (ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ)

1 курица
6—7 луковиц
8 картофелин
1 кг помидоров
25 г сливочного масла
по несколько веточек зелени петрушки, чабера, кинзы, базилика
чеснок
1,5 ч. ложки красного перца
1,5 ч. ложки семян кориандра
1,5 ч. ложки сунели
1,5 ч. ложки имеретинского шафрана

Курицу порубить на куски, сложить в разогретый горшочек, тушить под закрытой крышкой в слабо нагретой духовке 5 мин, слить появившийся сок в отдельную посуду. Продолжать тушение в течение 10 мин с открытой крышкой, добавляя при необходимости сок, чтобы курица не подгорела. Лук пассеровать на сливочном масле. Картофель нарезать на четвертинки, отварить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, размять их в отдельной посуде. Положить в чахохбили помидоры, картофель и пассерован-

ный лук. В середине тушения добавить, если потребуется, воды. Пряную зелень мелко нарезать, перемешать с сухими пряностями, ввести в чахохбили, перемешать, подержать на слабом огне 3—5 мин. Дать настояться под закрытой крышкой.

ЖАРКОЕ ИЗ ОЛЕНИНЫ СО СМЕТАНОЙ

1—1,5 кг мяса оленины без костей от бедренной части
150 г несоленого свиного сала
400 г сметаны
1 ст. ложка сливочного масла
2 ст. ложки муки
0,5 стакана уксуса
2 большие луковицы
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Вскипятить воду с луком и приправами, остудить и добавить уксус. Вымытое мясо положить в подходящую по размеру посуду, залить охлажденным маринадом и поставить в холодное место на 5 дней, каждый день переворачивая его. Через 5 дней вынуть мясо из маринада, очистить от сухожилий, обсушить полотенцем, нашпиговать салом, посолить, посыпать мукой (1 ст. ложка) и на раскаленном жире обжарить со всех сторон. Переложить мясо в подходящий по размеру горшочек. На сковородку, где жарилось мясо, влить стакан воды, дать вскипеть и вылить в горшочек; добавить лук и специи из маринада. Горшочек закрыть крышкой и на небольшом огне тушить мясо до готовности, часто поливая соком. Готовое мясо нарезать поперек волокон, положить на блюдо, придав форму целого куска. В оставшийся от тушения сок добавить 1 ст. ложку муки, вскипятить, добавить сметану, снова вскипятить, процедить через дуршлаг и полить этим соусом нарезанное **мясо**.

ЖАРКОЕ ИЗ ДИКОГО КАБАНА (БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ)

1 кг мяса дикого кабана (жирный кусок)
50 г шпика
35 г майорана
20 г жира
томатная паста

1 стакан красного вина
черный молотый перец
1 пучок зелени для заправки
2 луковицы
лавровый лист
0,5 стакана уксуса
черный перец горошком
соль

Отварить в соленой воде крупно порезанный лук, зелень, лавровый лист и перец горошком. Когда лук станет мягким, прибавить уксус и оставить полученный маринад остывать. Залить мясо маринадом и поставить в холодное место на 2 дня, время от времени переворачивать мясо, чтобы оно хорошо промариновалось со всех сторон. Вынуть мясо из маринада, удалить с него все специи, кожу, пленки и избыточный жир. Нашпиговать мясо полосками шпика, посыпанного майораном. Разогреть жир и обжарить в нем подготовленный кусок мяса равномерно со всех сторон. Переложить мясо в глубокий горшочек, добавить воду, специи и овощи из маринада и поставить тушить на слабом огне на 2,5 ч. Когда мясо станет мягким, вынуть его, разрезать на куски толщиной 1 см и в том же порядке, в каком они были нарезаны, снова уложить в горшок, где мясо тушилось. Сок от мяса протереть через сито, добавить томатную пасту и вино и дать еще раз закипеть. Готовым соусом полить мясо. Подавать с отварным картофелем.

ЗАЯЦ В ГОРШОЧКЕ

750 г зайчатины
250 г свиного сала
3 луковицы
1—2 ломтика черного хлеба
мука
красное вино
черный молотый перец
соль

Зайчатину нарезать на порции, приправить солью и перцем, обвалить в муке и выложить в горшок, чередуя мясо с нарезанными ломтиками свиного сала, нарубленным луком и крошками черного хлеба. Полить красным вином, чтобы все примерно на $\frac{3}{4}$ было покрыто жидкостью. Тушить на слабом огне 1—2 часа.

Мясо в горшочке ПО-РУССКИ

400 г говядины
3 ст. ложки майонеза
3 ст. ложки маринованного лука
3—4 зубчика чеснока
6—7 картофелин
1 ст. ложка жира
черный молотый перец
соль

Мясо отварить и нарезать «лапшой», смешать с маринованным луком, измельченным чесноком, майонезом или сметаной. Картофель, нарезанный дольками, слегка обжарить на сковороде. В горшочек (или горшочки, если порционные) положить сначала слой картофеля, потом слой мяса, закрыть плотно крышкой и поставить в духовку на 10—15 мин.

ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

500 г говяжьей печени
250 г майонеза
2 яблока
0,5 стакана натертого сыра
3 ст. ложки растительного масла
молотый имбирь
черный молотый перец
соль

Печень вымыть и зачистить от пленок, вырезать протоки. Нарезать печень небольшими кусочками, обвалить в муке, перемешанной с солью, перцем и молотым имбирем. Обжарить до румяной корочки в растительном масле. Яблоки разрезать на 4 части и нарезать пластинками. В горшочки выложить обжаренную печень в перемешку с яблоками, 2—3 раза перекладывая майонезом. Закрыть крышкой и 30 мин томить в духовке. Снять крышки с горшков, полить еще немного майонезом, посыпать тертым сыром и запекать до появления аппетитной корочки.

ПЕЧЕНЬ ГУСИНАЯ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ (ЧЕШСКАЯ КУХНЯ)

200 г гусиной печени
40 г гусиного жира

40 г репчатого лука
80 г свежих грибов
160 г риса
40 г сливочного масла
20 г твердого сыра
соль

Печень нарезать кубиками, уложить в смазанные маслом горшочки и тушить несколько минут с луком, жиром и свежими грибами. Отдельно тушить промытый рис с гусиным жиром, затем соединить его с печенью и тушить до полной готовности. При подаче рис посыпать тертым сыром. Можно также положить в рис вареную, разобранную на кочешки цветную капусту или тушеный зеленый горошек и тушеную морковь.

ПЕЧЕНЬ ПО-ТАИРСКИ

500 г свиной печени
120 г шпика
120 г соленых огурцов
120 г красного соуса
2 дольки чеснока
100 г зеленого лука
черный молотый перец
соль

Печень очистить от пленки, вырезать протоки, слегка отбить, нарезать кусочками и пожарить с брусочками сала, посолить и поперчить. Соленые огурцы очистить от семян, нарезать дольками, слегка протушить и сложить в горшочки вместе с печенью. Блюдо тушить до готовности, добавив красный соус и измельченный чеснок. Подавать с отварным картофелем, посыпав зеленым луком.

ПЕЧЕНЬ СВИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ КУСКОМ, С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

1 кг свиной печени
100 г топленого масла
150 г шпика
150 г сметаны
1 ст. ложка муки
0,5 стакана бульона или молока
1 луковица
400 г картофеля
2 ст. ложки рубленой зелени

черный молотый перец
соль

Печень очистить от пленки и вымочить в холодной воде, меняя воду. Обсушить печень, нашпиговать против волокон тонкими кусочками шпика и быстро обжарить в сильно разогретом масле. Снять со сковороды, поперчить, посолить. На сковороде, где обжаривалась печенка, обжарить мелко нарезанный лук, всыпать муку, размешать, чтобы не было комков, посолить и разбавить молоком или бульоном, прокипятить, размешать со сметаной. Печенку положить в горшочек, залить соусом и поставить в печку; следить, чтобы соус не закипел, иначе печенка будет твердой. Держать в печке 20—30 мин. Отварить картофель, слить воду, обсушить его, залить растопленным маслом, засыпать зеленью, накрыть крышкой и хорошо потрясти, чтобы зелень и маелo равномерно обволокли картофель.

ПЕЧЕНЬ ПО-ГОМЕЛЬСКИ

240 г печени
60 г шпика
2 моркови
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
2 луковицы
1 стакан бульона
масло растительное
черный молотый перец
соль

Разогреть на сковороде масло, спассеровать мелко нарезанный репчатый лук. Печень нарезать ломтями толщиной 2 см, на каждый ломоть положить кусок шпика, на него — слой пассерованного репчатого лука, посыпать солью и перцем. Каждый кусочек свернуть рулетом, перевязать ниткой и на 1—2 мин опустить в кипящее растительное масло до образования румяной корочки. Вынув, переложить в горшочки и тушить печень в небольшом количестве бульона (можно из бульонного кубика) с добавлением лука и кореньев. Подавать блюдо холодным, нарезав тонкими кольцами.

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С ГРИБАМИ

600 г говяжьей печени
100 г топленого масла

50 г сушеных белых грибов
1 ст. ложка муки
1 стакан сметаны
1 луковица
6 яичных желтков
4 яичных белка
соль

Грибы вымыть и поставить варить. Печень порезать на большие куски, положить в объемный горшочек, добавить 1 ст. ложку масла, луковицу и подлить немного воды. Тушить печень до тех пор, пока она не побелеет. Остудить, пропустить через мясорубку вместе с тушеной луковицей, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, 0,5 стакана сметаны, желтки и взбитые белки. Перемешанную массу снова сложить в обмазанный маслом и посыпанный сухарями горшочек, положив на дно кружок промасленной белой бумаги. Накрыть крышкой и поставить тушить на 40—45 мин. С оставшимся маслом растереть муку, щепотку соли, добавить 0,5 стакана горячего грибного бульона, хорошо проварить до загустения, прибавить оставшуюся сметану. Готовый пудинг подать нарезанным на порции и политым частью грибного соуса. Остальной соус подать отдельно в соуснике. К пудингу можно подать картофельное пюре.

ПЕЧЕНЬ ПО-СРОГАНОВСКИ

800 г говяжьей или свиной печени
2 крупные луковицы
0,5 стакана растительного масла
1 морковь
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка сметаны или жирных сливок
цедра лимона
жир
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа
черный молотый перец
соль

Печень нарезать брусочками длиной 8—10 см, лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. Все это выложить в горшочек, добавить муку и залить сметаной или сливками с тертой лимонной цедрой. В печке тушить 20 мин. Если соус получается густым, добавить горячей воды. Пода-

вать, посыпав зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварные овощи, картофельное пюре, жареный картофель или макаронные изделия.

Говяжий язык в яблочном соусе

1 говяжий язык
1 луковица
1 морковь
1 корень петрушки
5 яблок
0,5 стакана красного вина
сахар
лимонная цедра
саль

Язык зачистить, хорошо промыть, ошпарить кипятком, положить в горшочек, добавить репчатый лук, коренья, залить холодной водой так, чтобы она покрывала язык на три пальца. Поставить в духовку. Когда вода закипит, убавить жар, и на небольшом огне довести язык до готовности, посолив в конце тушения. Сваренный язык охладить в холодной воде, снять кожу, разрезать его на широкие тонкие ломтики, держа нож наискось, залить небольшим количеством бульона в котором он варился, чтобы ломтики не высохли.

Приготовление соуса:

Яблоки очистить от кожи и семян, разрезать на четвертинки, положить в кастрюлю, влить 0,5 стакана воды и отварить до мягкости. Потереть яблоки через дуршлаг, развести красным вином, положить соль и сахар по вкусу, добавить натертую цедру лимона. Язык перед подачей залить соусом, хорошо прогреть.

Язык по-кавказски

750 г языка
75 г сливочного масла
2 луковицы
300 г свежих грибов
1 стакан очищенных грецких орехов
2—3 зубчика чеснока
250 г сметаны
черный молотый перец
соль

Язык зачистить, хорошо промыть, залить холодной водой и сварить. Сваренный язык охладить в холодной воде, снять кожу, нарезать крупными кусками, положить в горшочек, добавить поджаренный лук, отваренные и поджаренные грибы. Орехи и чеснок истолочь в однородную массу так, чтобы из орехов выступило масло. Смешать со сметаной, посолить, поперчить и залить этим соусом язык. Накрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, следить, чтобы соус не кипел.

Язык тушеный (АВСТРАЛИЙСКАЯ КУХНЯ)

750 г языка
80 г сливочного масла
1 луковица
1 морковь
1 корень сельдерея
20 г муки
600 г картофельного пюре
80 г томатного сока
200 г пюре из шпината
уксус
черный молотый перец
лавровый лист
соль

Язык зачистить, хорошо промыть, ошпарить кипятком, снять кожу. Подготовленный язык обжарить с обеих сторон в кипящем масле, вынуть. В то же масло положить мелко нарезанную морковь, корень сельдерея и лук, посыпать их мукой и поджарить. Овощи соединить с томатным соусом, уксусом, выложить в горшочек, положить язык, залить все бульоном или теплой водой, посолить по вкусу, приправить черным молотым перцем, лаврушкой и тушить на слабом огне. Готовый язык нарезать тонкими ломтиками, а соус протереть через сито и заправить сливочным маслом. Соус должен быть не очень густым. На гарнир подать картофельное пюре и пюре из шпината.

Язык говяжий в кисло-сладком соусе

1 говяжий язык
1 морковь
1 корень петрушки
1 луковица

1 ст. ложка муки
1 ч. ложка сахара
3 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
2 ст. ложки изюма
0,5 стакана чернослива
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Язык зачистить, хорошо промыть, залить холодной водой и тушить в горшочке до готовности с кореньями моркови и петрушки, перцем и луком. Сваренный язык вынуть, опустить в холодную воду, очистить от кожи и снова положить в горячий бульон.

Приготовление соуса:

Обжарить на сливочном масле муку, добавить сахар и 0,5 стакана бульона, в котором варился язык, влить уксус и хорошо все перемешать. Чернослив отварить, изюм размягчить в воде, соединить с соусом и прокипятить 8—10 мин. Язык выложить на блюдо и полить кисло-сладким соусом, рядом разместить гарнир из вареных картофеля, моркови, соленых огурцов.

СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

600 г говяжьего ИЛИ СВИНОГО сердца
5 картофелин
3 моркови
2 луковицы
1 репа
1 корень петрушки
2 соленых огурца
2 стакана томатного сока
0,5 стакана сметаны
1 пучок зелени петрушки
1 лавровый лист
черный перец горошком
соль

Сердце промыть, вымочить в холодной воде в течение 2—3 ч. Промыть, положить в кипящую воду и варить при слабом кипении (говяжье сердце 3—4 ч, свиное 2—2,5 ч). За час до окончания варки добавить соль. Сваренное до мягкости сердце вынуть из отвара, нарезать поперек волокон на небольшие тонкие ломтики, положить в гор-

шочки, залить горячим томатным соком и добавить сметану.

Овощи (кроме огурцов) нарезать и слегка обжарить с жиром. Соленые огурцы очистить от кожи, разрезать вдоль на 3—4 части, удалить семена и нарезать дольками. Огурцы и обжаренные овощи уложить в горшочки с кусочками вареного сердца, добавить лавровый лист, перец горошком, перемешать и тушить в закрытых горшочках при слабом кипении до готовности овощей. При подаче на стол сердце вместе с овощами и соусом положить на тарелку или блюдо и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

ВЬМЯ В ГОРШОЧКЕ С ОВОЩАМИ

1 кг вымени
3—4 моркови
2 репы
2 луковицы
4—5 картофелин
0,5 стакана сметаны
1 лавровый лист
черный перец горошком
соль

Вымя промыть, нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист и варить до готовности, удалив пену. Сваренное вымя нарезать кубиками (1 см), уложить в горшочки вместе с нарезанными овощами, залить наполовину бульоном и тушить в духовке до размягчения овощей. За 10—15 мин до окончания тушения добавить в горшочки сметану.

ВЬМЯ ТУШЕНОЕ

500 г вымени
1 морковь
1 корень петрушки
1 луковица
томатный соус
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Вымя промыть, залить холодной водой на 3 ч. Переложить вымя в горшочек, залить кипятком, чтобы он только прикры-

вал вымя, в духовке довести до кипения, удалить пену. Репчатый лук и коренья порезать, добавить в горшочек, тушить на слабом жару. За час до окончания добавить соль и специи. Готовое вымя нарезать ломтиками, залить томатным соусом и прогреть в нем. На гарнир подать отварной картофель и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

КЕБАБ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕГО ИЛИ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА

сердце средней величины
0,5 стакана жира
5—6 луковиц
1 морковь
1 ломтик сельдерея
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка томатной пасты
0,5 стакана белого вина
лавровый лист
красный молотый перец.
черный молотый перец
соль

Очистить сердце от жира и пленок, хорошо промыть и нарезать кусочками величиной с грецкий орех. Поджарить на жире. Когда жидкость выпарится, прибавить последовательно и слегка поджарить лук, нарезанный кольцами, морковь и сельдерей, нарезанные кубиками, муку и томатную пасту. Затем посолить, посыпать красным и черным перцем. Переложить в горшочки, бросить лавровый лист и добавить 2 стакана кипятка и 0,5 стакана вина, тушить на слабом огне, пока не выпарится вся жидкость и останется только жир. Подавать с отварным рисом, отварной морковью, картофельным пюре и т. п.

ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА ИЛИ ВЫМЕНИ

500 г сердца или вымени
1 ст. ложка томатного пюре
1 луковица
1 ст. ложка жира
1 ст. ложка муки
черный перец горошком
соль

Сердце (или вымя) обмыть, нарезать кубиками весом в 30—40 г и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжа-

рить на сковороде с разогретым жиром и мелко нарезанным луком, обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в горшочек, залить горячей водой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томатное пюре, черный перец горошком, лавровый лист, посолить, накрыть горшочек крышкой и тушить на слабом огне 1,5—2 ч. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

РУБЦЫ С РИСОМ (АФГАНСКАЯ КУХНЯ)

600 г рубца
80 г сливочного масла
60 г репчатого лука
40 г томатного пюре
160 г риса
зелень петрушки
черный молотый перец
соль

Предварительно вымоченные рубцы отварить и нарезать крупной соломкой. Спассеровать на масле мелко нарезанный репчатый лук, положить рубцы и обжарить их вместе с луком, прибавить томатное пюре, черный перец, посолить по вкусу, залить теплой водой и выложить в горшочек. Поставить в духовку на 10—15 мин. Всыпав отваренный до полуготовности рис и мелко нарезанную зелень петрушки, запечь блюдо в жарочном шкафу до готовности риса. Подавать блюдо горячим.

РУБЕЦ ТМШЕНЬИЙ (ЛИВАНСКАЯ КУХНЯ)

800 г говяжьих рубцов
80 г сливочного масла
80 г репчатого лука
80 г томатного пюре
120 мл красного сухого вина
120 г маслин
80 г ветчины
душистый перец
лавровый лист
чеснок
черный молотый перец
красный молотый перец
соль

Рубцы замочить в холодной воде на 2—3 ч, периодически меняя воду, промыть и сварить до полуготовности. Куски говяжьего рубца подрумянить со всех сторон в кипящем масле, добавить мелко нарезанный репчатый лук, молотый красный перец и еще немного пассеровать. Рубцы с луком переложить в горшочки, добавить томатное пюре, вино, черный и душистый перец, лавровый лист, чеснок, ошпаренные в кипятке и очищенные от косточек маслины и ветчину, нарезанную крупными кубиками. Продукты хорошо перемешать, залить теплой водой и посолить по вкусу. Горшочки закрыть крышками, обмазать тестом, приготовленным из муки с водой, и тушить примерно 2 ч в жарочном шкафу. Подавать в горшочках.

РУБЕЦ ТУШЕНЫЙ В ГОРШОЧКЕ

1 кг рубца
2 моркови
2 корня петрушки
4—5 зубчиков чеснока
1 лавровый лист
1 пучок зелени петрушки
8 картофелин
2 соленых огурца
тмин
черный молотый перец
соль

Подготовленные рубцы замочить в холодной воде на 2—3 ч, периодически меняя воду, промыть. В кастрюлю налить 3—4 л воды, положить рубцы, соль, морковь, лавровый лист, тмин, петрушку и варить 2—3 ч до размягчения. Сваренные рубцы посыпать молотым перцем, рубленым чесноком, измельченной зеленью петрушки, свернуть рулетом, перевязать нитками, положить в горшочки, залить бульоном и тушить 1,5 ч. Вынуть из бульона, удалить нитки, нарезать кружочками, уложить на блюдо, рядом разместить сложный гарнир из картофеля, моркови, соленых огурцов. Отдельно подать хрен с уксусом.

ФЛЯКИ ПО-ВАРШАВСКИ

800 г говяжьих рубцов
350 г овощей (морковь, петрушка, лук репчатый)
400 г говяжьих костей
60 г сливочного масла

20 г муки
40 г сыра
мускатный орех
молотый имбирь
майоран
черный молотый перец
красный молотый перец
соль

Рубец тщательно поскоблить ножом, несколько раз промыть в теплой воде, посыпав солью, почистить щеткой, снова промыть 2—3 раза холодной водой, покипятить, отцедить и обдать холодной водой. Сварить костный бульон, отлить половину, а в оставшемся бульоне варить рубец примерно 4 ч. Незадолго до готовности рубца в бульон заложить половину подготовленных овощей. Остальные овощи нарезать соломкой и припустить в растопленном жире, добавив воду, до мягкости. Подрумянить в жире муку до светло-золотистого цвета, развести холодным бульоном и дать прокипеть. Готовый рубец охладить в бульоне, нарезать тонкими полосками. В горшочки влить соус, добавить нарезанные рубцы, овощи (густота смеси должна быть такой же, как густота супа), посолить, приправить по вкусу перцем и мускатным орехом и поставить на 20 мин. Отдельно подать тертый сыр, красный молотый перец, имбирь и майоран.

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ ПО-РУССКИ

1 свиной желудок
800 г нежирной свинины
350 г свежего свиного сала
2 свиных уха
2 луковицы
2 головки чеснока
базилик
1 стакан 3 %-ного уксуса
тмин
лавровый лист
гвоздика
черный молотый перец
соль

Мясо, сало, подготовленные свиные уши пропустить через мясорубку, добавить шинкованный лук, истолченный чеснок, перец, соль, базилик, тмин и все хорошо перемешать. В хорошо обработанный и промытый свиной желу-

док уложить фарш и перевязать желудок с обеих сторон. Положить желудок в горшочек, добавить уксус, лавровый лист, гвоздику, соль и тушить на несильном жару до готовности (около 2 ч). Стушенный желудок вынуть из бульона, положить под пресс (немного сплюснув) и дать полностью остыть. Перед подачей на стол желудок прогреть в бульоне и нарезать на плоские куски. В качестве гарнира подать тушеную капусту, разварной картофель, полить бульоном, в котором варился желудок.

РУЛЕТ ИЗ ЖЕЛУДКА (ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ)

400 г сердца
1 бараний желудок (300 г)
380 г легкого
1 кг ружцов
черный молотый перец
соль

Субпродукты пропустить через мясорубку, заправить солью, чесноком и перцем. Обработанный желудок наполнить фаршем, приготовленным из субпродуктов. Свернутое рулетом изделие перевязать шпагатом, положить в горшочек, добавить 1 стакан воды и тушить на несильном жару до готовности. Подавать в горячем виде, нарезанным на порции.

ЖЕЛУДОК СВИНОЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЕМ (ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ)

1 свиной желудок (400 г)
480 г картофеля
0,5 стакана молока
100 г сала
80 г репчатого лука
лавровый лист
перец
соль

Тертый сырой картофель отжать, залить кипяченым молоком, добавить пассерованный на свином сале лук, молотый перец, лавровый лист, соль. Свиной желудок начинить полученным фаршем, зашить, уложить в объемный горшочек и запекать в жарочном шкафу до готовности. При подаче нарезать ломтями и полить жиром, в котором желудок запекался.

Почки по - русски

960 г говяжьих почек
80 г репчатого лука
80 г моркови
1 корень петрушки
2 соленых огурца
100 г муки
80 г томатного пюре
чеснок
60 г маргарина
соль

Говяжьи почки надрезать, вымочить в воде в течение 2—3 ч, залить холодной водой, нагреть до кипения, воду слить, почки промыть, залить свежей водой. Варить почки до готовности и вновь промыть. Вареные говяжьи почки нарезать ломтиками, и обжарить, залить красным соусом, посолить, добавить очищенные, нарезанные дольками огурцы, чеснок, обжаренные овощи и тушить в горшочках, выложив слоями. Подавать с соусом и гарниром — картофелем отварным, жареным или картофельным пюре.

ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ В СЛИВКАХ

600 г телячьих почек
1 небольшая луковица
2 ст. ложки кокосового масла
0,5 стакана горячего мясного бульона
0,5 стакана свежих сливок
1 яичный желток
2 ст. ложки натертого сыра
2 ст. ложки коньяка
1 ст. ложка нарубленной петрушки
свежемолотый белый перец
1 ст. ложка муки
соль

Почки разрезать горизонтально пополам и вырезать внутренние пленки, залить холодной водой и вымачивать 40 мин, за это время 3 раза поменять воду. Почки просушить и нарезать кусочками толщиной 1 см. Муку смешать с солью и обвалять в ней кусочки почек. Лук очистить и нарезать кусочками. Разогреть кокосовое масло в сковороде, обжарить в нем лук до прозрачности, добавить кусочки почек и жарить, переворачивая, 4 мин на среднем огне. Добавить мяс-

ной бульон, вскипятить и снять с огня. Кусочки почек с подготовленным луком выложить в порционные горшочки. Сливки взбить с желтком и сыром, смешать с соусом, приправить все солью, перцем, коньяком. Запечь в духовке, при подаче на стол посыпать петрушкой. С этим блюдом сочетается картофельное пюре.

Почки в винном соусе

500 г телячьих или бараньих почек
200 г отварных белых грибов или шампиньонов
1 ст. ложка муки
0,5 стакана мадеры
1 стакан мясного бульона
2 ст. ложки масла
зелень петрушки
черный молотый перец
соль

Вымоченные почки очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и нарезать поперек тонкими ломтиками. Сварить грибы и нарезать ломтиками, все это посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковороде с маслом, после чего посыпать мукой, переложить в горшочки и тушить в течение 40 мин. Потом влить в горшочки с почками 0,5 стакана мадеры и 1 стакан мясного бульона и варить в течение 3—4 мин. При подаче на стол почки поместить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать отварной картофель, запавленный маслом.

Почки телячьи по-нормандски

800 г телячьих почек
200 г копченого шпика
40 маленьких луковичек
4 рюмки кальвадоса (яблочный коньяк)
перец
соль

Почки хорошо промыть, очистить от волокон и порезать кружочками. Вымытые и очищенные луковички разрезать пополам, шпик — мелкими кубиками. Разогреть сковороду, положить шпик и долго обжаривать до золотисто-коричневого цвета, добавить луковички, почки и жарить при постоянном помешивании. Полить теплым кальвадосом и под-

жечь, выложить в горшочки, закрыть крышечками и при минимальной температуре готовить около 10 мин. Перед подачей на стол приправить специями. На гарнир подавать рис и овощи.

Почки по-фламандски

650 г телячьих почек
100 г шпика
10 небольших луковиц
16 мелких молодых картофелин
ягоды можжевельника
2 ст. ложки сливочного масла
немного джина или коньяка
черный молотый перец
соль

Почки залить холодной водой и вымачивать 1 ч. В кастрюле нагреть 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить в нем нарезанный шпик с целыми луковками. Вынуть их из кастрюли и в образовавшемся жире слегка обжарить подготовленные почки. Очищенные картофелины обжарить во второй ложке масла (картофель не должен зарумяниться), если нужно, добавить немного воды. Шпик, луковички и картофель соединить с почками, разложив в горшочки. Приправить перцем, посолить и запечь в духовом шкафу, не закрывая крышкой, до готовности. Если нужно, добавить немного воды. В конце добавить размятый можжевельник и через 5 мин влить джин. Блюдо подавать в порционных горшочках.

Почки в сметане

800 г почек
8 картофелин
1 морковь
1 репа
2 соленых огурца
1 стакан сметаны
3—4 зубчика чеснока
1 ст. ложка томатного пюре
черный молотый перец
соль

Почки (говяжьи, свиные, бараньи) разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать 2—3 ч, меняя воду.

Положить почки в кастрюлю, залить холодной водой (3 л) и довести до кипения. Отвар слить, залить чистой водой и снова довести до кипения. Отвар снова слить, залить водой и варить почки до готовности. Готовые почки вынуть из кастрюли, обмыть, нарезать тонкими ломтиками и сложить в горшочки. Морковь, репу, картофель нарезать дольками и обжарить. Овощи положить в горшочек, добавить очищенные и нарезанные огурцы, соль, перец, залить сметаной с томатом, положить рубленый чеснок и тушить в духовке до готовности овощей.

Мозги ПО-МАТРОСКИ (АВСТРАЛИЙСКАЯ КУХНЯ)

720 г мозгов
80 г сливочного масла
120 мл красного сухого вина
600 г репчатого лука
240 г свежих грибов

Мозги обмыть, очистить от пленок, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 мин. Отваренные охлажденные мозги нарезать кусочками и полить растопленным сливочным маслом и красным вином. Уложить в горшочки и тушить 10 мин. Гарнировать тушеными в масле луком и шляпками грибов. Подавать под соусом из красного вина.

Мозги ТЕЛЯЧЬИ (ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ)

400 г телячьих мозгов
40 г сливочного масла
40 г репчатого лука
20 г гуцуса
2 яичных желтка
1 ст. ложка зелени петрушки
черный молотый перец
соль

Мозги обмыть, очистить от пленок, опустить в кипящую подсоленную воду с уксусом и варить 5 мин. Осторожно вынуть, обсушить, охладить. Лук нарезать мелкими кубиками и жарить в масле до светло-золотистого цвета. Мозги нарезать крупными кубиками, соединить с луком и сырыми желтками, массу вымешать, посолить, поперчить, выложить в горшочки и тушить до готовности. Вместо желтков мож-

но взять целые яйца, но в этом случае жарят мозги с яйцами несколько минут. Пленку с мозгов можно снять и после варки. Подать, посыпав зеленью петрушки.

ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ ПО-КИТАЙСКИ

500 г почек
1 ч. ложка кукурузного крахмала
3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка суповой зелени
250 г сельдерея
3 ст. ложки рубленого зеленого лука
немного коньяка
1 зубчик чеснока

Почки разрезать вдоль, удалить желчные протоки, хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками, обвалить в крахмале. Порубить сельдерей и вместе с луком обжарить в раскаленном растительном масле (желательно в китайской сковороде, но если нет можно в обычной), затем прибавить почки, толченый чеснок и коньяк и еще немного потушить, переложив в порционные горшочки или один объемный горшок. В самом конце тушения добавить зелень. Нужно учитывать, что китайцы готовят на открытом огне и при очень высокой температуре, поэтому весь процесс продолжается всего 6—8 мин. Сразу подавать с рассыпчатым рисом.

Мозги в ТОМАТНОМ СОУСЕ

мозги одного теленка
1 морковь
1 ломтик сельдерея
3—4 помидора
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка уксуса
3 ст. ложки масла
1 ч. ложка сахара
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
черный молотый перец
лавровый лист
соль

Замочить мозги на 1—2 ч. в холодной воде. Очистить от пленки и сварить в подсоленной воде, добавив ломтик сельдерея, морковь, уксус, лавровый лист и перец. Снять с огня и оставить остывать в бульоне. Потушить помидоры

и протереть сквозь сито. В масле спассеровать муку с сахаром, прибавить туда протертые помидоры (или 1 ст. ложку томатного пюре, разведенного стаканом воды). Заправить петрушкой и перцем и протушить, уложив в горшочки, 10—15 мин. Нарезать мозги ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом.

ЛИВЕР НА СМЕТАНЕ (СЛОВАЦКАЯ КУХНЯ)

600 г телячьего ливера
120 г репчатого лука
60 г моркови
1 корень петрушки
40 г сливочного масла
40 г муки
100 г сметаны
лавровый лист
сок лимонный
душистый перец горошком
соль

Ливер (без гортани) сварить с кореньями и специями. Спассеровать на сливочном масле репчатый лук, добавить муку и приготовить белую луковую заправку, развести ее отваром из ливера с кореньями, размешать, чтобы не было комочков, закипятить. В приготовленный соус положить нарезанный крупной соломкой ливер и снова закипятить. Все выложить в горшочки, влить сметану и дать блюду протушиться. На гарнир подать кнедлики, картофель, рис.

ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКОГО

500 г легкого
1 луковица
1 ст. ложка томатного пюре
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка масла
лавровый лист
перец
соль

Промытое легкое положить в горячую воду и варить на слабом огне час-полтора. После этого нарезать легкое кубиками весом 30—40 г, посыпать перцем, солью, обжарить

на сковороде с разогретым маслом, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут. Обжаренное легкое сложить в горшочек, прибавить 2—2,5 стакана бульона, полученного при варке легкого, томатное пюре, лавровый лист, накрыть горшочек крышкой и тушить 10—15 мин. Подавать к столу с отварным или жареным картофелем.

КИШКИ МОЛОДОГО БАРАШКА ТУШЕННЫЕ (ЛИВАНСКАЯ КУХНЯ)

800 г кишки
80 г сливочного масла
черный молотый перец
200 г томатного соуса
красный молотый перец
соль

Сваренные и сплетенные колечками кишки молодого барашка выложить в горшочек, предварительно смазанный маслом, посыпать красным и черным перцем, залить бульоном и тушить в жарочном шкафу до мягкости. Перед подачей полить жидкостью, в которой они тушились, и томатным соусом.

РАГУ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

500 г куриных потрохов
600 г картофеля
2 моркови
1 луковица
1 корень петрушки
0,5 стакана томатной пасты
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки бульона
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Очищенные куриные потроха хорошо промыть, посолить и слегка обжарить на сковороде, посыпать их мукой и жарить еще несколько минут. Переложить все в горшочек, залить бульоном или водой, добавить томатную пасту и тушить на медленном огне. Через полчаса добавить нарезанный и обжаренный картофель, морковь, лук и петрушку. Положить перец и лавровый лист и тушить еще полчаса.

ЗАЯЧЬИ ПОТРОХА В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ТОМАТОМ (ЛАТВИЙСКАЯ КУХНЯ)

800 г заячьих потрохов (печень, сердце;
ребрышки, шея, лопатки
100 г копченого шпика
3 луковицы
3 ст. ложки томатного пюре
3 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка пшеничной муки
можжевельные ягоды
лавровый лист
зелень укропа
черный перец горошком
соль

Шпик мелко нарезать, обжарить с мелко рубленым луком, добавить заячьи потроха, нарезанные небольшими кусочками, а также шею, лопатку, ребрышки и продолжить обжаривание. Переложить в горшочек, влить немного кипятка, довести до кипения, снять пену. Добавить томатное пюре, лавровый лист, соль, перец, ягоды можжевельника и тушить при умеренной температуре до готовности. В мясо влить прожаренную и разведенную сметаной муку, перемешать, проварить 2—3 мин и снять с огня. На гарнир к потрохам подать отварной картофель, полить соусом, в котором они тушились.

НЕАПОЛИТАНСКИЕ ПОТРОХА (ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ)

750 г потрохов
500 г овощей (морковь, лук порей, сельдерей, репчатый лук, картофель)
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка масла
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
3 ст. ложки тертого сыра
черный молотый перец
соль

Потроха тщательно очистить, промыть в нескольких водах и варить до готовности в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать тонкими полосками. Овощи отварить в бульоне, нарезать полосками и добавить в потроха. Выложить в горшочек, прогреть с маслом и то-

матной пастой, сильно поперчить. Посыпать зеленью петрушки и сыром.

Блюдо из потрохов гусей или уток (ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ)

потроха гуся или двух уток
набор зелени
125 г чернослива
125 г сушеных яблок
2 сухие груши
30 г сахара
1 палочка корицы (2 см)
гвоздика
10 г муки
1—2 стакана крови утки или гуся
1 ст. ложка уксуса
1 ст. ложка воды
майоран
соль

Очищенные и промытые потроха залить водой и варить на слабом огне до мягкости. Сухофрукты сварить в 0,5 л воды, добавив пряности и сахар, до готовности. Соединить потроха и фрукты в горшочках. Фруктовый отвар и бульон (поровну того и другого — всего жидкости взять 0,75 л) смешать с мукой и кровью и залить потроха. Приправить солью, уксусом, майораном и осторожно протушить так, чтобы кровь не свернулась. Подавать с макаронными изделиями.

ТУШЕНЫЙ РУБЕЦ

750 г рубцов
100 г сыра
5 ст. ложек растительного масла
1 ст. ложка томатного соуса
лавровый лист
черный перец горошком
соль

Очистить и хорошо промыть рубец, отварить со специями в подсоленной воде до мягкости, вынуть и нарезать полосками. Обжарить в растительном масле и выложить в подогретый горшочек. Сверху посыпать тертым сыром, а вокруг венком залить томатным соусом. Запечь в духовом шкафу.

СВИНИНА «НОВОГОДНЯ»

1 кг свиной шейки
1 стакан сметаны
2—3 зубчика чеснока
сыр
белый молотый перец
соль

Шейку порезать на кусочки толщиной 1—1,5 см. Из сметаны, сыра, чеснока и перца приготовить обмазку. Каждый кусочек промазать погуще, плотно их сложить, сверху все сооружение тоже погуще намазать, и, завернув в фольгу, уложить в горшочек. Поставить в духовку (200 °С). Запекать 1 ч 40 мин минимум, 2 ч 10 мин максимум.

ПЕЛЬМЕНИ, ТОМЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ ПО-КУРГАНСКИ

12—15 шт.пельменей с куриным фаршем
свежие грибы (третья часть от веса пельменей)
репчатый лук (третья часть от веса грибов)
сметана (чтобы хватило залить пельмени полностью)

Пельмени с куриным фаршем, сваренные до полуготовности, положить в порционный горшочек и залить сметаной, добавить жареные грибы и репчатый лук. Горшочек накрыть крышкой из пельменного теста. Поставить на несколько минут в духовку до образования румяной корочки.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И МЯСОМ В ГОРШОЧКАХ

1 пачка пельменей
2 луковицы
1—2 куриных грудки
1 л куриного бульона
400 г свежих грибов
1 стакан сметаны
100 г сливочного масла
черный молотый перец
соль

Пельмени отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг и смешать с растопленным сливочным маслом. Обжарить репчатый лук с грибами (если нет свежих, можно использовать консервированные). Когда лук и грибы зарумянятся, добавить нарезанную мелкими кубиками куриную

грудку и обжарить еще 5—6 мин. Добавить немного куриного бульона или воды, посолить, поперчить. В керамические порционные горшочки положить по 5—6 пельмешек и залить смесью из грибов и мяса. Поставить в духовку и протушить несколько минут.

Блюда из рыбы

РЫБА ПО-ОХРИДСКИ

0,5 кг морской рыбы
1 луковица
2 ст. ложки сливочного масла
3 картофелины
2 ст. ложки томатного пюре
2 соленых огурца
2—3 ст. ложки сливок
красный молотый перец
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука
200 мл воды
соль

Лук мелко порубить и обжарить в масле, переложить в горшок, добавить красный перец, воду и сырой картофель, приготовленный в виде шницелей. Когда картофель станет мягким, добавить томатную пасту, нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолить, влить сливки и, закрыв крышкой, поставить тушить. Перед подачей посыпать зеленым луком.

ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ

500 г филе трески
50 г сливочного масла
2 яйца
0,5 стакана молока
50 г сыра
1 пучок зелени
черный перец горошком
соль

Рыбу порезать на куски (по 2—3 на порцию), сварить в кастрюле с подсоленной водой и перцем. Пока она варится, смешать молоко и яйца, натереть сыр на терке, приготовить

зелень, мелко порубить. Порционные горшочки смазать маслом, рыбу положить на дно, посыпать тертым сыром, залить приготовленной смесью, сверху посыпать зеленью и поставить в духовку. Готовую рыбу подавать в горшочках.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

1,5 кг рыбы
600 г филе судака для фарша
1 стакан сливок
1 ч. ложка зелени эстрагона
4 сырых желтка
100 г сливочного масла
лимон
50 мл столового уксуса
0,5 стакана воды
черный перец горошком
соль

Рыбу очистить, сделать разрез на спине, вынуть кости, промыть тушку внутри, наполнить фаршем, аккуратно зашить, завернуть в салфетку, выложить в горшочки и запечь. Готовую рыбу нарезать кусками, положить на блюдо и залить голландским соусом.

Приготовление фарша:

Филе судака пропустить 3 раза через мясорубку. Посолить, поперчить и, выбивая массу, влить постепенно 1 стакан сливок, добавить зелень эстрагона.

Приготовление соуса:

Раздробить перец, положить в эмалированную кастрюлю, влить уксус, поставить на огонь, пока уксус не испарится совсем. Влить холодную воду, добавить желтки, масло, нарезанное кусочками. Посолить. Поставить кастрюльку на пар и непрерывно мешать деревянной лопаточкой в одном направлении до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сметаны. Процедить соус через сито, добавить по вкусу лимонный сок.

РЫБА ТУШЕНАЯ

1 кг рыбного филе
0,5 стакана муки
1 стакан сметаны
1 стакан бульона
7 картофелин
3 луковицы

100 г растительного масла
4—5 белых вареных грибов
50 г топленого масла
1 головка чеснока
зелень
черный молотый перец
соль

Рыбу порезать на порционные куски, посолить, обвалить в муке и поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить с мелко рублеными грибами на топленом масле. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить пассерованный лук с грибами. Сверху выложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой печи до готовности. Подавать в горшочках. Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

СУДАК В СОУСЕ

1,5 кг судака
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка муки
1 стакан бульона
1 ст. ложка сливочного масла
1 стакан рубленых и поджаренных шампиньонов
1 луковица
0,5 стакана сметаны
соль

Рыбу очистить, порезать на куски, положить в горшочки с растопленным маслом, посолить, поставить в нагретую духовку и запечь. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и подавать.

Приготовление соуса:

В глубокой сковороде растереть муку и масло, залить бульоном, прокипятить, добавить поджаренные шампиньоны, мелко рубленый и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятить соус, а затем залить им рыбу и подавать.

Биточки из сардин

0,5 кг мелкой рыбы (сардина, хамса, мелкие бычки)
2 яйца
0,5 стакана муки

0,5 стакана молока
растительное масло
черный молотый перец
соль

Рыбу почистить, вымыть, приготовить фарш, поперчить и посолить. Из муки, яиц и молока приготовить жидкое тесто (как для омлета) и смешать с рыбой. Сформировать биточки, обжарить в горячем растительном масле на сковороде. Затем выложить в горшочки и тушить до готовности.

ЛЕЩ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

1 крупный лещ
2 луковицы
5 ст. ложек растительного масла
тарелка гречневой рассыпчатой каши
панировочные сухари
соль

Очистить леща, выпотрошить, промыть, натереть солью, начинить и запечь в духовке.

Приготовление начинки:

Обжарить до золотистого цвета мелко нарубленный лук на растительном масле, всыпать примерно одну глубокую тарелку только что сваренной в духовке (в горшочке) гречневой каши и немного обжарить вместе с луком. Добавить 2 ст. ложки растительного масла, слегка охладить, начинить рыбу, зашить, обмазать маслом, обсыпать сухарями и запечь в духовке. Можно начинить леща квашеной капустой или картофелем.

ЗРАЗЫ ИЗ РЫБЫ И ГРИБОВ ПОД СОУСОМ

1,5 кг рыбы
200 г шампиньонов
1 луковица
50 г сливочного масла
1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка муки
0,5 стакана рыбного бульона
50 мл белого вина
0,5 стакана сливок
3 яичных желтка

лимонный сок
черный молотый перец
соль

Освободить филе рыбы от костей и, держа нож наискось, нарезать небольшими продолговатыми кусками (начинать резать филе надо от широкой части поперек волокон). Каждый ломтик отбить на мокрой доске, несильно ударяя тыпкой, чтобы не разрывать волокна мяса. Обровнять края ломтиков, посыпать их солью и перцем, на середину каждого положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой. Приготовленные зразы положить в глубокие вместительные горшочки завернутой стороной вниз, влить немного рыбного бульона, сваренного из головы и костей, закрыть крышечками и тушить на небольшом огне до готовности. Сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Приготовление грибного фарша:

Мелко нарубленные шампиньоны поджарить в масле вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и рубленным луком. Добавить соль и перец, влить 2—3 ст. ложки воды, размешать.

Приготовление соуса:

1 ст. ложку масла и 1 ст. ложку муки посолить, растереть на глубокой сковороде, постепенно залить рыбным бульоном, сваренным из головы и костей рыбы, прокипятить. Добавить белое вино и сливки, прокипятить на пару, чтобы соус немного загустел. В отдельной кастрюльке растереть 1 ст. ложку масла, втереть в нее по одному 3 желтка, постепенно влить туда же приготовленный соус, поставить на пар и проварить до густоты сметаны, добавить лимонный сок по вкусу.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ (ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ)

2 трески
0,5 стакана пшеничной муки
2 луковицы
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки тертого сыра
1 стакан гречневой крупы
100 г сливочного масла
1 стакан томатного соуса
черный молотый перец
соль

Треску (камбалу или карпа) обработать, мелкую рыбу оставить целой, а крупную нарезать на куски. Посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон. Гречневую кашу положить в смазанный жиром горшочек, по середине сделать углубление, туда положить поджаренную рыбу и обжаренный лук. Все залить томатным соусом, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и залечь в духовке в течение 30 мин.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

1,5 кг крупной морской рыбы
0,5 лимона
5—6 помидоров
4—5 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 пучок петрушки
черный молотый перец
соль

Очистить и нарезать кусками крупную морскую рыбу. Полить соком лимона, посолить и посыпать черным перцем. Очистить от кожицы и мелко нарезать 3—4 помидора. Прибавить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, оливковое масло. Посолить смесь, размешать и выложить в горшочки. Сверху положить куски рыбы и покрыть нарезанными ломтиками 2 помидоров. Запечь в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ (ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ)

2 сельди
2 яйца
2—3 белых молотых сухаря
1 ст. ложка сливочного масла
4 картофелины
2 луковицы
0,5 стакана сметаны
1 яблоко
0,5 стакана грибного соуса
зелень укропа
черный молотый перец
соль

Сельдь очистить от кожицы, разрезать вдоль на 2 половинки, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, вымочить в

чае в течение 4—5 ч. Подготовленную сельдь пропустить через мясорубку. Картофель отварить, снять кожуру, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, молотый перец, взбитое яйцо, протертое яблоко, сметану, молотые сухари и хорошо взбить. Горшочек смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и верх смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке в течение 30 мин до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить, нарезать на порции. При подаче полить грибным соусом, посыпать мелко рубленой зеленью укропа.

РЫБА С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

800 г филе трески или наваги
4—6 помидоров
4 луковицы
1 стакан кефира или кислого молока
2 ст. ложки маргарина
тертый сыр
уксус или лимонный сок
соль

Нарезать помидоры кружками, слегка поджарить лук. Филе рыбы разделить на порции, слегка смочить лимонным соком или уксусом, посолить. В глубокие горшочки, смазанные жиром, сложить слоями помидоры и рыбу, залить кефиром, положить сверху поджаренный лук, кусочки маргарина и поставить в духовку. Через 20 мин вынуть, посыпать тертым сыром и снова запекать в духовке около 10 мин. На гарнир подать отварной картофель.

ТРЕСКА ПО-ДОМАШНЕМУ

1 кг трески без голов и внутренностей
1,5 кг картофеля
180 г репчатого лука
3 стакана рыбного бульона
30 г пшеничной муки
100 г сливочного масла или маргарина
лавровый лист
30 г сухарей
душистый перец горошком
соль

Треску очистить от чешуи, срезать филе и с него — реберные кости. Филе промыть и разрезать на кусочки. Вымытые

кости, плавники и хвост залить холодной водой, добавить к ним лавровый лист, душистый перец горошком и варить чуть меньше часа. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими ломтиками и в глубоком горшочке слегка запассеровать с маслом или маргарином. На лук уложить половину картофеля, на него поместить кусочки трески (если треска не соленая, посолить ее), на рыбу ровным слоем обжаренный лук, затем — оставшийся картофель. Все залить белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, посыпать просеянными сухарями, сверху положить маленькими кусочками немного сливочного масла. Залитую соусом треску поставить в духовку и запекать 35—45 мин.

Так же можно приготовить судака, морского окуня, сига, жереха, муксуна, сома, осетрину, севрюгу, белугу, салаку, корюшку.

ПОВЕЧ ИЗ СТАВРИДЫ (БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ)

1 кг ставриды
3—4 луковицы
3—4 красных помидора
0,5 корня сельдерея средних размеров
2—3 моркови
5—6 зубчиков чеснока
0,75 стакана подсолнечного масла
0,5 лимона
1 кофейная чашечка толченых белых сухарей
1 стакан белого вина
черный молотый перец
соль

Ставриду очистить, выпотрошить и тщательно промыть. Нарезать ломтиками лук и помидоры. Нарезать мелкими кубиками корни сельдерея, морковь. Измельчить чеснок. Смешать все овощи и сложить в глиняный горшочек. Положить туда рыбу, влить подсолнечное масло, добавить 4—5 тонких ломтиков лимона, толченые сухари, белое вино, соль и черный перец по вкусу. Размешать смесь и запечь повеч. Подавать повеч холодным.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ

500 г трески
1 зубчик чеснока

1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки
1 стакан молока
40 г сухарей
соль

Подготовленную треску сложить в кастрюлю, залить водой, добавить зубчик чеснока, поставить на сильный огонь, быстро довести до кипения. Снять с огня, слегка охладить. Мякоть рыбы разделить на пластинки, которые положить слоем в горшочек, залить густым молочным соусом, снова выложить слой рыбы и вновь, залив соусом, продолжать выкладывать слои рыбы, поливая их соусом, до верха горшочка. Верхний слой рыбы обильно полить соусом, посыпать молотыми сухарями и сбрызнуть маслом. Поставить горшочек с рыбой в горячую духовку и запечь до готовности.

Приготовление соуса:

1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла растереть на глубокой сковороде, посолить, помешивая влить 0,5 стакана бульона и 1 стакан молока, прокипятить, чтобы соус загустел.

СКУМБРИЯ С ГРИБАМИ

500 г рыбы
2—3 моркови.
0,5 корня сельдерея
2 луковицы
0,5 стакана маслин
0,5 стакана подсолнечного масла
250 г свежих грибов
5—6 красных помидоров
2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
0,5 ч. ложки черного молотого перца
0,5 ч. ложки черного молотого перца
соль

Очистить и нарезать кубиками морковь, корень сельдерея и лук. Потушить их с половиной стакана подсолнечного масла и кофейной чашечкой воды, затем посолить. Когда овощи начнут поджариваться, прибавить красный перец, нарезанные ломтиками грибы, очищенные и измельченные на терке красные помидоры и маслины. Когда сок помидоров выпарится, налить горячей воды и добавить черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Варить соус на

слабом огне в течение 30 мин, затем переложить его в горшочки. Сверху уложить очищенную и промытую рыбу. Запекать в умеренно нагретой духовке около 30 мин.

НАЛИМ, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ И ОГУРЦАМИ (ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ)

2 налима
50 г растительного масла
2 ст. ложки пшеничной муки
5—6 сушеных грибов
3 луковицы
2 ст. ложки сливочного масла
1 соленый огурец
1 стакан рыбного бульона
1 стакан сухого белого виноградного вина
6 картофелин
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
черный молотый перец
соль

С налима снять кожу (она очень жесткая), удалить внутренности, вырезать печень, освободив ее от желчи. Мякоть нарезать на порционные куски, посыпать солью и перцем, обвалить в муке и обжарить на масле до полуготовности. Дно горшочка посыпать поджаренным луком, положить куски рыбы, сверху — еще слой лука в смеси с отваренными и поджаренными грибами, нарезанный тонкими ломтиками и припущенный огурец и печень налима, залить бульоном, вином и на малом огне тушить до готовности. Готового налима положить на блюдо, вокруг выложить грибы, овощи и печень, полить соком, в котором они тушились, посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Блюда для приготовления в микроволновых печах (СВЧ)

СВИНАЯ ПЕЧЕНКА ПОД ВИННЫМ СОУСОМ

500 г свиной печени
0,5 стакана растительного масла
0,5 стакана белого вина
2 ст. ложки муки

1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки
1 ч. ложка черного перца
соль

Нарезать печенку довольно крупными ломтиками. Посыпать черным перцем и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Посолить после жарки. Спассеровать 2 ст. ложки муки (без верха) с 50 г растительного масла, прибавить по 0,5 стакана вина и горячей воды, чтобы получить соус средней густоты. Посолить и поперчить его по вкусу, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Залить соус в горшочки, положить печень и тушить в СВЧ 4—5 мин на средней мощности. Подавать с гарниром из солений.

СОЛЯНКА «НОВОГОДНЯЯ»

6 картофелин
2 луковицы
2 моркови
200 г колбасы
200 г грудинки
2 маринованных огурца
100 г маринованной кукурузы
300 г свежих грибов
2—3 зубчика чеснока
маслины
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
черный молотый перец
соль

В глиняные горшочки уложить картофель, нарезанный мелкими кубиками; лук, порезанный кольцами; морковь, порезанную очень мелкими кубиками; колбасу и грудинку (причем разные сорта мяса порезать по-разному, одни кубиками, другие соломкой и т. д.); маринованные огурчики (чем кислее тем лучше), порезанные кружочками; консервированную кукурузу; грибы; консервированные маслины или оливки; чеснок (зубчики разрезать вдоль на 4 части); лимон, порезанный кружочками. Разлить по горшочкам рассол от огурчиков и оливок (маслин), долить водой. Добавить лимонной кислоты, если покажется, что солянка будет недостаточно кислой. Поперчить, посолить, накрыть горшочки крышками и поставить в СВЧ на 25—30 мин (после закипания) на небольшой мощности (20—30 %). Можно горшочки поместить в духовку. Подавать солянку огненно горячей в горшочках, обильно посыпав зеленью.

СТАВРИДА В ГОРШОЧКЕ

200 г филе ставриды
1 ст. ложка сливочного масла
1 луковица
1 ст. ложка порезанной зелени петрушки
черный молотый перец

Лук нарезать, положить в горшочек, добавить масло, накрыть крышкой, нагревать в СВЧ 4—5 мин на полной мощности, поставив в печь стакан с водой для нагрузки. Филе рыбы посыпать солью и перцем, положить в горшочек и перемешать. Готовить 3—4 мин на полной мощности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

ПЕЧЕНЬ СВИНАЯ С ЧЕСНОКОМ (УКРАИНСКАЯ КУХНЯ)

600 г свиной печени
120 г сала
20 г чеснока
40 г жира
сухари
соль

Отваренную печень нарезать длинными тонкими кусочками, уложить в горшочки. Заправить чесноком, растертым со свиным жиром и солью, посыпать сухарями и запечь блюдо в СВЧ на средней мощности в течение 3 мин.

ЗАПЕКАНКА ОСТРАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ

450 г молодой нежирной говядины
1 луковица
1 яйцо
1 ст. ложка растительного масла
1 бульонный кубик
смесь сухих пряных трав
соль

В горшочках средних размеров потушить мелко нарезанный лук с растительным маслом в течение 2—3,5 мин при полной мощности. Приготовить фарш, добавить все остальные продукты, 50 мл кипяченой воды и все перемешать. Накрыть и готовить 7,5—12 мин при полной мощности. Подать с печеным картофелем или картофельным пюре.

Если мясо более жирное, добавить фарш к потушенному луку и отовить в течение 5—6 мин. Перед тем, как добавить остальные продукты, излишек жира слить.

ТЕЛЯТИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

300 г телятины
1 маленькая луковица
100 г свежих шампиньонов
0,5 стакана белого вина
0,5 стакана бульона
0,5 стакана молока
1 ст. ложка сливочного масла
2 ст. ложки муки
50 г спаржи
0,5 стакана сливок
1 яичный желток
лавровый лист
лимонный сок
черный молотый перец
соль

Телятину нарезать кусочками, сложить в горшочек, добавить лавровый лист, нарезанный кольцами лук и 2—3 ст. ложки воды. Горшочек закрыть крышкой и нагревать 6 мин при полной мощности, а затем 4 мин при средней мощности. Положить в горшочек нарезанные ломтиками шампиньоны и тушить еще 6 мин при средней мощности. Влить в горшочек вино, бульон, молоко и нагревать при полной мощности 2 мин. Масло смешать с мукой, чтобы получилась однородная паста, и добавить в соус, размешав до однородной консистенции. Положить в горшочек спаржу, приправить солью и перцем, перемешать содержимое и сбрызнуть лимонным соком. Яичный желток соединить со сливками и вылить в мясо, нагревать еще 2 мин при полной мощности.

БЕКОН С ЯБЛОКАМИ

450 г бекона
2 ст. ложки сливочного масла
2 яблока
2 луковицы
1 пучок зелени укропа или петрушки

Разогреть в горшочке масло в течение 20—35 с при полной мощности. Бекон нарезать ломтиками и поджарить на

масле 1—2 мин при средней мощности. Добавить нарезанный кольцами лук и жарить 30—50 с при полной мощности. Положить в горшочек очищенные и нарезанные толстыми ломтиками яблоки и, накрыв крышкой, тушить 5—7 мин при средней мощности. Готовый бекон посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

500 г грибов
 2 ст. ложки растительного масла
 3 луковицы
 1 морковь
 1 корень петрушки
 0,25 кочана капусты
 2 ст. ложки томатной пасты
 0,5 стакана сметаны
 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа
 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука
 6—8 картофелин
 соль

Репчатый лук нарезать тонкими кружочками, положить в горшочек с маслом и подержать в СВЧ в течение 2—3 мин на средней мощности. Добавить нарезанные грибы, посолить и поставить в печь на 3—4 мин, увеличив уровень мощности. Затем накрыть крышкой и держать в тепле. Капусту, морковь и корень петрушки, нарезанные тонкой соломкой, перемешать в посуде с растительным маслом и выдержать в печи в течение 2—3 мин на средней мощности, затем сверху положить нарезанный кружками картофель, влить воду и продолжать тушить под крышкой 2—3 мин при том же уровне мощности. Соединить с грибами, заправить томатной пастой, размешанной со сметаной, все тщательно перемешать, посыпать зеленым луком и укропом и поместить в печь еще на 3—5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ	3
БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ И ОВОЩЕЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ	6
БЛЮДА ИЗ КРУП И БОБОВЫХ	9
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	13
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	49
БЛЮДА для ПРИГОТОВЛЕНИЯ в МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧАХ (СВЧ)	58