

ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ
100!

П. Н. МИРОНОВ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Annotation

Раздельное питание основано на представлении о совместимости и несовместимости продуктов, употребляемых одновременно. Но далеко не все знают о том, какие продукты сочетаемы, а какие нет, и поэтому не используют систему. А иногда, даже узнав, не могут сразу перейти на раздельное питание потому, что у них нет нужных кулинарных рецептов.

В книге приведены основные принципы раздельного питания, даны интересные кулинарные рецепты, позволяющие использовать эту замечательную систему, приобретать здоровье, снижать вес и в то же время получать удовольствие от еды.

-
- [Павел Миронов](#)
 - [Все в твоих руках](#)
 - [Разделяй и властвуй. Герберт Шелтон о раздельном питании](#)
 - [Преимущества раздельного питания](#)
 - [Дневной рацион при раздельном питании](#)
 - [Как ешь, так и живешь. кулинарные рецепты](#)
 - [Белковый стол](#)
 - [Салаты](#)
 - [Фруктово-творожный салат](#)
 - [Салат с мандаринами](#)
 - [Яблоки с простоквашей](#)
 - [Салат с яблоками и сыром](#)
 - [Салат с капустой и помидорами](#)
 - [Салат из белокочанной капусты с клюквой](#)
 - [Салат из краснокочанной капусты с миндалем и вином](#)
 - [Салат из сельдерея с яблоками и хреном в простокваше](#)
 - [Салат из помидоров и брынзы](#)
 - [Салат из помидоров, огурцов и листьев салата](#)
 - [Салат со шпинатом и яйцами](#)
 - [Салат из редиса с говядиной](#)
 - [Салат из редиса с кефиром](#)
 - [Салат из редьки с фисташками](#)
 - [Салат из редьки и творога](#)

- [Салат из редьки с грецкими орехами](#)
- [Салат из кабачков с маринованными огурцами](#)
- [Салат из патиссонов](#)
- [Салат из тыквы с луком и яйцами](#)
- [Салат из молодого горошка](#)
- [Салат «Богатырский»](#)
- [Салат «Емеля»](#)
- [Салат из грибов](#)
- [Салат из соленых грибов](#)
- [Салат из соленых грибов с квашеной капустой](#)
- [Салат из сушеных грибов с хреном](#)
- [Салат белорусский](#)
- [Кисло-сладкий салат с лососем](#)
- [Салат с копченой треской](#)
- [Салат из консервированного тунца с яблоками, сельдереем и орехами](#)
- [Салат из тунца](#)
- [Салат с креветками и ананасом](#)
- [Салат с креветками и мандаринами](#)
- [Салат из креветок с папайей](#)
- [Закуски](#)
 - [Заливное из рыбы](#)
 - [Лосось, маринованный в апельсиновом сиропе](#)
 - [Сельдь с грибами](#)
 - [Салака, припущенная в собственном соку](#)
 - [Макрорус, маринованный с чесноком](#)
 - [Закуска из сельдерея с сыром](#)
 - [Мясо отварное с хреном](#)
- [Супы](#)
 - [Бульон мясной](#)
 - [Суп из зеленого лука и чеснока](#)
 - [Густой овощной суп](#)
 - [Суп из брокколи с креветками](#)
 - [Солянка по-украински](#)
 - [Суп корейский «Юкидзян»](#)
 - [Суп по-китайски из свинины с грибами](#)
 - [Калья из курицы по-царски](#)
 - [Харчо с орехами](#)
 - [Окрошка мясная с солеными грибами](#)

- [Суп из каперсов](#)
- [Суп рыбный по-гречески](#)
- [Пикантный суп из сардин](#)
- [Рыбная солянка](#)
- [Солянка с консервированным тунцом](#)
- [Харчо из осетрины с орехами](#)
- [Суп-пюре из креветок с грибами](#)
- [Суп из порея и брокколи](#)
- [Суп из помидоров по-грузински](#)
- [Борщ на грибном бульоне с черносливом](#)
- [Суп из красной фасоли с орехами](#)
- [Суп с чечевицей по-индийски](#)
- [Суп-пюре с чечевицей и колбасой](#)
- [Суп гороховый или чечевичный](#)
- [Суп-пюре гороховый с чесноком и арахисом](#)
- [Суп французский деликатесный](#)
- [Суп грибной](#)
- [Грибной суп с морской капустой](#)
- [Солянка из маринованных грибов](#)
- [Горячие блюда](#)
 - [Мясо](#)
 - [Свиное филе, отваренное в маринаде](#)
 - [Свинина в квасе](#)
 - [Острые свиные отбивные](#)
 - [Мексиканские эскалопы с авокадо](#)
 - [Жареная свинина по-индонезийски](#)
 - [Свиные отбивные в абрикосовом маринаде](#)
 - [Мясные шарики с пряностями по-китайски](#)
 - [Гуляш из свинины и курицы](#)
 - [Свинина, тушенная с айвой](#)
 - [Говядина по-моравски](#)
 - [Говядина отварная с хреном](#)
 - [Жареная телятина с гарниром](#)
 - [Вареная говяжья вырезка на веревочке](#)
 - [Мясо, запеченное с киви](#)
 - [Антрекот с яблоками](#)
 - [Говядина, жаренная с боярышником](#)
 - [Поджарка из говядины](#)
 - [Мясо, фаршированное устрицами](#)

- [Говядина, тушенная с черносливом](#)
- [Говядина, тушенная с чаем](#)
- [Говядина, тушенная с брусникой](#)
- [Мясо в горчице с фисташками](#)
- [Говядина отварная с овощами](#)
- [Ростбиф в соли по-итальянски](#)
- [Говядина по-бургундски](#)
- [Мясо по-таежному](#)
- [Уральское жаркое с солеными грибами](#)
- [Шашлык с шампиньонами в гриле по-французски](#)
- [Говядина с орехами](#)
- [Тушеное мясо с сидром](#)
- [Говядина с ткемали](#)
- [Говядина с солеными огурцами](#)
- [Голубцы с мясом или с грибами](#)
- [Баранина отварная с сушеными абрикосами](#)
- [Жареная баранина с чесноком](#)
- [Баранина с помидорами и гранатом по-грузински](#)
- [Баранина, сваренная на пару с пряной зеленью](#)
- [Баранина на пару по-китайски](#)
- [Баранина под яйцом](#)
- [Шашлык из баранины в белом вине](#)
- [Фрикадельки на шампуре по-грузински](#)
- [Баранина с айвой и вином](#)
- [Баранина, тушенная с овощами по-арабски](#)
- [Баранина в гранатовом соусе](#)
- [Баранина с алычой](#)
- [Отбивные на косточках со смородиновым соусом](#)
- [Баранина с орехами](#)
- [Баранина с сушеным кизилом](#)
- [Жаркое «Корейский император»](#)
- [Баранина с квашеной капустой](#)
- [Баранина, запеченная с чесноком и мятой](#)
- [Баранина в белом вине](#)
- [Баранина с крыжовником и орехами](#)
- [Баранина, тушенная в гранатовом соусе с](#)

помидорами

- Колбаски по-болгарски
- Колбаски по-молдавски

■ Птица

- Отварная курица
- Курица фаршированная паровая
- Курица вареная с имбирем
- Курица вареная с гранатовым соусом
- Курица с чесночным соусом
- Курица с чесноком (1 вариант)
- Курица с чесноком (2 вариант)
- Курица на соли
- Цыплята жареные с ежевикой по-кавказски
- Курица-гриль по-восточному
- Цыпленок, жаренный на вертеле, под ореховым соусом
- Курица в лимоне
- Куриные крылышки-гриль с овощами
- Курица, печенная с пивом
- Куриные грудки «Незабываемые»
- Курица по-итальянски
- Курица тушеная с орехами
- Курица с алычой
- Курица, тушенная с маслинами
- Курица с пастой из маслин
- Рубленые котлеты из мяса цыпленка
- Сациви из отварной индейки
- Луковый клопс
- Сочный шницель из индейки
- Рулетики из индейки
- Запеканка из домашней птицы с грибами
- Филе индейки с овощами
- Индейка под соусом из тыквенных семечек
- Жареная утка, фаршированная груздями
- Утиная поджарка с молодым сладким перцем
- Утка, тушенная в луковом соусе

■ Рыба

- Треска с пряной корочкой
- Филе трески с орехами

- [Треска, панированная в орехах](#)
- [Филе лосося с водкой и лаймом](#)
- [Карп, фаршированный орехами](#)
- [Палтус в миндале, запеченный с авокадо](#)
- [Палтус, запеченный в соусе из ревеня](#)
- [Палтус, запеченный в цитрусовом маринаде](#)
- [Палтус с корочкой из сыра и зелени](#)
- [Морской окунь на виноградных листьях](#)
- [Котлеты из морского окуня, фаршированные грибами](#)
- [Судак натуральный](#)
- [Судак по-русски](#)
- [Карась, отваренный в соевом соусе](#)
- [Карась по-мексикански](#)
- [Минтай в соевом соусе](#)
- [Минтай с сыром и копченой грудинкой](#)
- [Лещ морской, тушеный с айвой](#)
- [Лещ, запеченный с икрой и капустой](#)
- [Сардины, жаренные с чесноком во фритюре](#)
- [Рыба жареная с ореховым соусом](#)
- [Рыба по-восточному](#)
- [Голубцы с рыбой в томате](#)
- [Рыба, припущенная в рассоле](#)
- [Креветки в остром соусе](#)
- [Овощи](#)
 - [Жареный лук с арахисом](#)
 - [Брокколи с чили](#)
 - [Капустные котлеты](#)
 - [Гороховые котлеты](#)
 - [Вареные баклажаны](#)
 - [Баклажаны по-мексикански](#)
 - [Баклажаны с ореховым соусом](#)
 - [Баклажаны с чесноком](#)
 - [Тыква с карри](#)
 - [Стручковая фасоль с маслом](#)
 - [Бобы тушеные](#)
- [Яйца](#)
 - [Яичница с чесноком и зеленью](#)
 - [Яичница с овощами](#)

- [Яичница с креветками и грибами](#)
- [Яичница с креветками и перцем](#)
- [Соусы и заправки](#)
 - [Майонез с творогом](#)
 - [Соевый майонез](#)
 - [Зеленый соус майонез](#)
 - [Жгучий соус к холодным закускам](#)
 - [Соус с луком-шалотом к рыбе](#)
 - [Острый яично-луковый соус](#)
 - [Холодный соус из уксуса и пряностей](#)
 - [Соус по-испански](#)
 - [Соус по-бразильски](#)
 - [Соус свекольный с хреном](#)
 - [Морковный соус с хреном](#)
 - [Крабовый соус с чесноком](#)
 - [Рыбный соус](#)
 - [Соус из свежих грибов с чесноком](#)
 - [Острый соус с анчоусами](#)
 - [Соус по-тоscanски](#)
 - [Грибной соус со свежими помидорами](#)
 - [Грибной соус со сливками](#)
- [Десерты](#)
 - [Персики с кефиром](#)
 - [Яблоки или груши, тушенные со сливками и орехами](#)
- [Углеводный стол](#)
 - [Салаты](#)
 - [Салат из редиса с картофелем](#)
 - [Салат из макарон с овощами](#)
 - [Салат из репы с клюквой](#)
 - [Салат из зеленого лука с яблоками](#)
 - [Картофельный салат со щавелем](#)
 - [Супы](#)
 - [Суп-гуляш луковый с картофелем](#)
 - [Рассольник с гречневой крупой](#)
 - [Суп томатный с перловой крупой](#)
 - [Суп из каштанов по-французски](#)
 - [Суп из гремолаты с рисом](#)
 - [Суп-пюре из перловой крупы](#)

- [Суп-пюре из цветной капусты с манной крупой](#)
- [Суп-пюре из зеленого гороха с гренками](#)
- [Суп из кресс-салата с рисом](#)
- [Похлебка с репой и рисом](#)
- [Картофельный суп с грибами, черносливом и изюмом](#)
- [Картофельный суп с картофельными клецками](#)
- [Картофельный суп с гречневой крупой](#)
- [Суп из кураги с рисом](#)
- [Суп из сныти с подорожником и крапивой](#)
- [Горячие блюда](#)
 - [Спагетти с цуккини](#)
 - [Рис с крапивой](#)
 - [Зразы картофельные с морской капустой](#)
 - [Пшено со шпинатом и апельсинами](#)
 - [Жареный картофель с перцем и имбирем](#)
 - [Перловая крупа с горькой зеленью](#)
 - [Кнедлики картофельные со сливами](#)
 - [Репа, фаршированная манной кашей](#)
 - [Перец, фаршированный пшеном](#)
 - [Картофель, запеченный с солью и перцем](#)
 - [Голубцы с картофелем](#)
 - [Драники](#)
 - [Каша из перловой крупы с крапивой](#)
 - [Каша гречневая с курагой и черносливом](#)
 - [Рисовая каша с морковью и листьями малины](#)
 - [Каша из пшеничной крупы с сухофруктами](#)
 - [Тихвинская каша](#)
 - [Котлеты из гречневой каши](#)
 - [Блины постные](#)
 - [Блины со сладким перцем и маслинами](#)
 - [Тонкие оладьи](#)
 - [Крупяные оладьи](#)
 - [Оладьи из «Геркулеса»](#)
 - [Оладьи из овсяных хлопьев с морковью](#)
 - [Оладьи с тыквой](#)
 - [Оладьи с капустой](#)
 - [Яблочные оладьи](#)
 - [Оладьи с миндалем](#)
- [Соусы](#)

- [Картофельный соус с хреном](#)
- [Масляный соус с овсяной мукой «Скэрли»](#)
- [Розовый мучной соус](#)
- [Десерты](#)
 - [Клубника с белковым кремом](#)
 - [Клубника в красном виноградном соке или вине](#)
 - [Малина с мороженым](#)
 - [Мусс из малины манный](#)
 - [Мусс из красной смородины](#)
 - [Мармелад из красной смородины](#)
 - [Мусс из яблок](#)
 - [Десерт со сливами и ежевикой](#)
 - [Рябина на меду](#)
 - [Шарлотка с черноплодной рябиной](#)
 - [Репа со сладким фаршем и соусом](#)
 - [Десерт из имбиря](#)
 - [Запеченные бананы](#)
 - [Сюрприз к завтраку](#)
- [Нейтральный стол](#)
 - [Салаты](#)
 - [Салат по-арабски](#)
 - [Салат из помидоров с огурцами](#)
 - [Салат из белокочанной капусты, яблоки черной смородины](#)
 - [Салат из цветной капусты с лимоном](#)
 - [Салат из сельдерея с яблоком](#)
 - [Салат из квашеной капусты с луком](#)
 - [Салат из редьки](#)
 - [Салат из редьки с лимонной цедрой](#)
 - [Салат со шпинатом и помидорами](#)
 - [Салат из салата-латука](#)
 - [Салат из салата-латука с огурцами](#)
 - [Салат из апельсинов с луком и маслинами](#)
 - [Закуски](#)
 - [Баклажаны в остром маринаде](#)
 - [Супы](#)
 - [Свекольник](#)
 - [Суп из кабачка и кресс-салата](#)
 - [Чесночный суп по-восточному](#)

- [Горячие блюда](#)
 - [Капуста краснокочанная с тушеными овощами](#)
 - [Соусы и заправки](#)
 - [Чесночная подлива](#)
 - [Соус экзотический с чесноком](#)
 - [Горчица по-корейски](#)
 - [Соус чили по-мексикански](#)
 - [Соус гранатовый острый](#)
 - [Соус кизилковый по-грузински](#)
 - [Свежая мексиканская сальса](#)
 - [Пикантный соус к рыбе](#)
 - [Приложение](#)
-

Павел Миронов

Кулинарная книга раздельного питания

Все в твоих руках

Человек так устроен, что не может жить без пищи и воды. Любой человеческий организм – это мотор, потребляющий и отдающий энергию. Получаем энергию мы в основном из пищи.

В процессе еды мы не просто перерабатываем пищу, а вступаем во взаимоотношения с миром, поглощая скрытую в химических соединениях информацию о жизни и смерти. А это значит, что питание – сокровенный процесс, в результате которого человек может ощутить вкусовое блаженство, съев какой-либо кулинарный изыск, но не получить от него пользы, а может съесть, к примеру, безвкусный лист салата и получить максимум пользы после его переработки в пищеварительном тракте. Кроме того, одна и та же пища может приносить как пользу, так и вред.

При этом речь не идет об испорченных или неиспорченных продуктах. Просто в одном случае определенный вид пищи для данного человека полезен – его организм требует именно такой пищи, а для другого эта пища может оказаться ядом.

Все дело в особенностях национального питания, индивидуальной переносимости пищи, наличии болезней, возрасте, темпераменте, образе жизни, от которых зависят приоритеты и особенности восприятия. Иными словами, универсальной системы питания, выработанной для каждого человека планеты, не существует. И все же физиологи, гигиенисты, диетологи пытаются определить, какая пища наиболее приемлема, какой режим питания правилен, как и сколько надо есть, чтобы получать удовольствие и сохранить здоровье. В результате таких исследований и появилась система раздельного питания.

Разделяй и властвуй. Герберт Шелтон о раздельном питании

Когда речь заходит о раздельном питании, чаще всего вспоминают о трудах Герберта Шелтона. Но справедливости ради надо сказать, что он не был первопроходцем, а основывался на постулатах русского ученого, физиолога И. П. Павлова. Именно он со своими коллегами установил, что при употреблении определенного вида пищи выделяются и определенные по качеству и количеству пищеварительные соки. Проще говоря, белки, жиры и углеводы перевариваются на различных участках пищеварительного тракта, а значит, не могут сочетаться между собой. И это необходимо учитывать.

Вот что пишет Герберт Шелтон в своей книге «Самое лучшее питание».

«Врачи предписывают, кулинары готовят, а люди потребляют пищу в любых сочетаниях, совершенно игнорируя физиологические пределы пищеварительной системы человека. Существует общее убеждение, в том числе среди врачей, будто желудок может в один прием усвоить любое количество пищи и в любых комбинациях.

Пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. Но так называемые ученые в области питания продолжают игнорировать этот факт. Они предписывают диету без малейшего представления о брожении, которое эта мешанина обязательно вызовет в желудочно-кишечном тракте. Им и в голову не приходит, что они фактически отравляют тех, кто им же платит за советы и консультации.

При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать пределам пищеварительных желез и их секреции. Мы получаем здоровье, силу и пользу не от того, что мы едим, а от того, что перевариваем и усваиваем. Беспрепятственное усвоение можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных комбинаций пищи, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение. Желудок в состоянии брожения не снабдит организм калориями и витаминами, содержащимися в пище».

В книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» Шелтон приводит следующие правила.

1. «Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время».

Это означает, что нельзя есть мясо с хлебом или картофелем. Противопоказаны сочетания: яйца – хлеб, яйца – каша, каша – молоко, хлеб – ветчина, колбаса. Правильно сначала съесть белковую пищу (мясо, сыр, яйца, творог, орехи), а через некоторое время – крахмалистую (картофель, пудинг, запеканку и т. д.). Почему правильно? Да потому, что белки и крахмалы перевариваются в разных отделах желудка: белки – в нижнем, а крахмалы – в верхнем. Соответственно, они попадают в разные среды: одни – в щелочную, другие – в кислую.

2. «Ешьте белковую пищу и кислоты в разное время».

Не следует заправлять салаты майонезом, лимонным соком, уксусом, если вы собираетесь есть их с мясом, рыбой или яйцами. Любые кислые фрукты: лимоны, апельсины, ананасы, грейпфруты, а также помидоры плохо сочетаются с белковой пищей, способствуя ее загниванию. Но можно сделать исключение для орехов и сыра.

3. «Один вид белка в один прием пищи».

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием пищи. Сочетания молоко и мясо, молоко и яйца, мясо и сыр, мясо и орехи – недопустимы.

4. «Ешьте крахмалистую пищу и кислоты в разное время».

Кислые продукты останавливают работу слюны, то есть нейтрализуют ее еще во рту, а значит, отрицательно влияют на пищеварение. Старайтесь не есть салаты, заправленные уксусом, лимонным соком, майонезом вместе с хлебом. Не рекомендуется добавлять в каши кислые фрукты.

Таблица совместимости продуктов для раздельного питания

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Мясо, рыба, птица (постные)	•	-	-	-	-	-	-	-	-	+	д	-	-	-	-	-
2. Зернобобовые	-	•	д	+	+	-	д	-	-	+	+	-	-	-	-	д
3. Масло сливочное, сливки	-	д	•	д	-	-	+	+	-	+	+	д	-	д	-	-
4. Сметана	-	+	д	•	д	-	+	+	д	+	+	-	+	д	д	-
5. Масло растительное	-	+	-	д	•	-	+	+	д	+	+	-	-	-	-	+
6. Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-	•	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7. Хлеб, крупы, картофель	-	д	+	+	+	-	•	-	-	+	+	-	-	д	-	д
8. Фрукты кислые, помидоры	-	-	+	+	+	-	-	•	д	+	д	-	д	+	-	+
9. Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	д	д	-	-	д	•	+	д	д	+	-	-	д
10. Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	•	+	-	+	+	+	+
11. Овощи крахмалистые	д	+	+	+	+	-	+	д	д	+	•	д	+	+	д	+
12. Молоко	-	-	д	-	-	-	-	-	д	-	д	•	-	-	-	-
13. Кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	д	+	+	+	-	•	+	-	+
14. Сыр, брынза	-	-	д	д	-	-	д	+	-	+	+	-	+	•	-	д
15. Яйца	-	-	-	д	-	-	-	-	-	+	д	-	-	-	•	-
16. Орехи	-	д	-	-	+	-	д	+	д	+	+	-	+	д	-	•

Обозначения: «+» – хорошо; «д» – допустимо; «-» – плохо.

5. «Ешьте белковую и крахмалистую пищу в разное время с сахарами».

Сахара усваиваются только в кишечнике, успешно минуя желудок. Но так происходит только тогда, когда их едят отдельно, если же их употреблять вместе крахмалами или белками, то они остаются в желудке и вызывают брожение, а затем и отравление организма.

По возможности следует отказаться от употребления десертов, приготовленных, как правило, с сахаром, сливками, яйцами, сладкими фруктами. Нежелательно есть каши с сахаром или вареньем, хлеб с изюмом.

6. «Жиры не рекомендуется употреблять ни с одним видом белковой пищи».

Жиры замедляют переваривание белковой пищи. Поэтому не рекомендуется есть мясо, рыбу, птицу, яйца, жаренные в большом количестве жира. А если уж такой пищи избежать невозможно, то желательно, по крайней мере, заедать ее большим количеством сырых зеленых овощей и трав.

Из приведенной таблицы наглядно видно, какие продукты хорошо сочетаются между собой, какие допустимо употреблять вместе, а какие – противопоказано.

Герберт Шелтон считал, что между употреблением несовместимых продуктов должно проходить не менее 2 часов. А такие продукты, как

дыни, арбузы и молоко, следует употреблять только отдельно от всякой другой пищи.

Преимущества раздельного питания

Раздельное питание – это не диета, так как в большей или меньшей степени позволяет использовать все продукты питания, но правильно сочетая их между собой. То есть можно есть и мясо, и яйца, и хлеб, и макароны, и масло, но не одновременно, а с интервалом в несколько часов между каждым видом пищи. Главное сочетать их так, чтобы организм мог легко переварить и усвоить питательные вещества. Если же в желудок одновременно попадут несовместимые друг с другом продукты, то их переваривание будет затруднено. В результате плохо переваренные продукты будут откладываться в организме в виде жира и шлаков, могут вызвать запоры и проблемы с поджелудочной железой.

Если же в пищеварительный тракт попадают совместимые продукты, то в организме не происходит процессов брожения и гниения, что уменьшает отравление организма. Постепенно, при условии постоянного соблюдения принципов раздельного питания, организм самоочищается от шлаков. Особенно полезно использовать раздельное питание тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта.

У системы раздельного питания много как сторонников, так и противников. Некоторые диетологи считают, что пища в желудке задерживается на несколько часов, поэтому не имеет никакого значения – съедено ли картофельное пюре вместе с мясом или два часа спустя. Но все без исключения признают, что раздельное питание имеет право на существование хотя бы потому, что оно связано с умеренностью в еде и потреблением большого количества овощей и фруктов.

Дневной рацион при раздельном питании

Итак, что же должен собой представлять дневной рацион человека, придерживающегося раздельного питания? Овощи и фрукты могут составлять около 60 % рациона, причем предпочтительнее употреблять их в сыром виде. Они хорошо сочетаются и с белковой пищей, и с углеводной. Белковая пища должна занимать в рационе около 20 %, крахмалистые продукты и углеводы – около 15 %, остальные 5 % отводятся натуральным жирам.

Белковая пища не должна соединяться с углеводной – это основное правило раздельного питания. К белковому столу относятся мясо, птица, рыба, яйца, орехи, молочная пища и др. К углеводному столу относятся крупы, хлеб и все мучные изделия, картофель, сладкая пища и др.

Каждый прием пищи должен осуществляться только после того, как полностью переварится предыдущая порция пищи, а это означает, что между приемами основной еды никаких «перекусов» быть не должно.

Употребление жидкости в течение дня может только предшествовать приему пищи и ни в коем случае не должно его завершать, поскольку жидкость разбавляет пищеварительные соки и смывает их в нижние отделы кишечника. Поэтому прием пищи следует начинать с употребления жидкости, а не наоборот.

Нельзя пить в промежутках между едой. Любую жидкость можно употреблять лишь спустя 2 часа после приема пищи, а в случае жажды следует прополоскать рот чистой водой.

Пример дневного рациона

Завтрак – фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.

Обед – желательны продукты, богатые белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда готовить без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами. Из первых блюд – овощной суп или овощной бульон, на десерт – несладкие фрукты.

Ужин – продукты, богатые углеводами. Это может быть картофельная

или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др. – они быстро усваиваются организмом.

Как ешь, так и живешь. кулинарные рецепты

Белковый стол

Салаты

Фруктово-творожный салат

1 апельсин, 1 киви, 20 г творога, 2 ст. ложки лесных орехов.

Очистить и нарезать фрукты. Апельсиновый сок при нарезке на кусочки не выливать, а добавить в творог. Размельчить орехи, часть их положить в творог. На тарелку выложить творог с орехами, сверху – фруктовые дольки, на них – орехи. Киви содержит фермент, быстро расщепляющий белок, поэтому есть это блюдо надо сразу же после приготовления.

Салат с мандаринами

200 г мандаринов, 200 г сельдерея, 80 г миндаля, 80 г оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

Миндаль ошпарить, очистить от пленки, обжарить и растолочь. Мандарины разобрать на дольки и очистить от пленки. Стебли сельдерея нашинковать. Продукты выложить слоями в салатницу, выстланную листьями зеленого салата, и полить заправкой, приготовленной из оливкового масла, лимонного сока, перца, соли и сахара.

Яблоки с простоквашей

150 г яблок, 150 г простокваши (или творога, или йогурта).

Яблоки нашинковать, соединить с простоквашей. Ингредиенты хорошо перемешать.

Салат с яблоками и сыром

4 яблока средней величины, сок 1 лимона, 250 г сыра, 1 стакан кефира.
Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать на тонкие дольки

и сбрызнуть соком лимона. Сыр натереть на крупной терке, добавить яблоки и кефир. Салат перемешать, на несколько часов поставить в холодильник, а затем переложить в вазу.

Салат с капустой и помидорами

300 г белокочанной капусты, 2–3 помидора, 5 сладких болгарских перцев, 3 вареных яйца, 1–2 ст. ложки кефира, зелень для украшения.

Капусту мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками. Перец испечь, удалить семена и нарезать соломкой.

Отделить яичные белки от желтков. Белки нарезать соломкой, смешать с нарезанными овощами. Все полить кефиром. Желтки мелко нарубить, можно размять их вилкой.

Салат выложить на тарелку горкой и посыпать яичными желтками и нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты с клюквой

200 г белокочанной капусты, 0,5 стакана клюквы, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, смешать с перебранной и промытой клюквой, немного посолить и приправить сметаной.

Салат из краснокочанной капусты с миндалем и вином

400 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 50 г миндаля, 1 яблоко, 0,5 стакана столового красного вина, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, сахар, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и посолить; лук и очищенные яблоки мелко нарезать. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, тонко нарезать. Капусту, лук, яблоки и миндаль смешать. Горчицу растереть с маслом, добавить зелень и, растирая, медленно ввести вино. В получившийся соус добавить соль, сахар, перец и заправить продукты. Все тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из сельдерея с яблоками и хреном в простокваше

1 корень сельдерея, 3 яблока, 3 ст. ложки простокваши, хрен и соль по вкусу.

Натертые на крупной терке неочищенные яблоки и сельдерей соединить с простоквашей, заправить солью и мелко натертым хреном. Чтобы яблоки и сельдерей не потемнели, натирать их надо над простоквашей и сразу же размешать.

Салат из помидоров и брынзы

8 свежих помидоров, 100 г брынзы, 5 ст. ложек сметаны, зелень петрушки.

Помидоры вымыть, нарезать кружками, добавить натертую брынзу, посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Салат из помидоров, огурцов и листьев салата

4 свежих помидора, 4 свежих некрупных огурца, 5 ст. ложек сметаны, зеленый салат, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Листья салата вымыть, нарезать тонкой соломкой и уложить на середину салатницы горкой. Нарезанные ломтиками помидоры и огурцы выложить вокруг салатных листьев, посолить, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат со шпинатом и яйцами

4 яйца, 2 стакана нарезанного шпината, 1 луковица, 2 ч. ложки натрубленных грецких орехов, 250 мл йогурта, черный перец и соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить, нарубить. Лук мелко нарезать. Соединить яйца, лук и шпинат. Йогурт взбить. Заправить салат йогуртом, солью и перцем, аккуратно перемешать, посыпать орехами.

Салат из редиса с говядиной

10–15 редисок, 500 г говядины, 1 стакан риса, 3 луковицы, 2–3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Говядину отварить и нарезать кубиками. На мелкой терке натереть лук

и редис, смешать с отваренным рисом и нарезанными соломкой яйцами. Салат посолить и поперчить.

Салат из редиса с кефиром

300 г редиса с листьями, 2 моркови, 2 луковицы, 0,5 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Редис нарезать соломкой. Смешать его с натертой на крупной терке морковью и измельченными листьями редиса. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле и охладить. Овощи смешать и полить смесью кефира со сметаной. Украсить зеленью петрушки.

Салат из редьки с фисташками

2 средние редьки, 100 г очищенных ядрышек фисташек, миндаля или грецкого ореха, соль по вкусу.

Редьку очистить, нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, дать стечь воде, посыпать солью. Ядрышки орехов истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, смешать с нарезанной редькой.

Салат из редьки и творога

70 г редьки, 150 г творога (нежирного), немного травы (петрушка, укроп), морская соль (если есть).

Редьку натереть, смешать с творогом и солью, добавить мелко нарубленную зелень.

Салат из редьки с грецкими орехами

1 редька, 1 морковь, 10 г очищенных грецких орехов, сок и цедра 1 небольшого лимона, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу, свежую цедру растереть и добавить в салат. Все еще раз тщательно перемешать.

Салат из кабачков с маринованными огурцами

200 г кабачков, 1 яблоко, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 3–4 ст. ложки сметаны или майонеза, зелень укропа, соль.

Сырые кабачки и яблоки натереть на крупной терке, добавить нарезанный огурец, лук и зелень укропа. Заправить сметану или майонез, посолить по вкусу и перемешать.

Салат из патиссонов

500 г патиссонов, 2–3 красных томата, 1 луковица, 6 ст. ложек сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Фрукты вымыть, очистить от кожуры (молодые плоды можно не чистить), нашинковать на крупной терке. Репчатый лук очистить и мелко нарезать, томаты вымыть и нарезать дольками. Зелень вымыть, подсушить на полотенце, мелко нарезать. Все перемешать, посолить и заправить сметаной.

Салат из тыквы с луком и яйцами

1 стакан натертой сырой тыквы, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень.

Яйца отварить и нарубить. Лук тонко нашинковать. Соединить лук, яйца и натертую на крупной терке тыкву, добавить измельченный чеснок, заправить сметаной, перемешать. Посыпать нарезанной зеленью.

Салат из молодого горошка

250 г свежего горошка, 200 г моркови, 50 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, 1 лимон, пучок петрушки и укропа, соль по вкусу.

Натереть на мелкой терке морковь, мелко нарезать репчатый лук, зелень укропа и петрушки, добавить цедру лимона. Вылущить из стручков молодой сладкий горошек. Все смешать, выжать сок лимона, посолить по вкусу, добавить растительное масло.

Салат «Богатырский»

400 г говядины, 50 г корня хрена, 100 г красной фасоли, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 стручок горького перца, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Фасоль замочить на ночь, затем отварить и откинуть на дуршлаг. Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Горький перец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Соленые огурцы нарезать тонкими брусочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Салат «Емеля»

400 г филе курицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 100 г редиса, 1 пучок зелени укропа, 70 мл растительного масла, 1 ст. ложку оливкового майонеза, соль, перец по вкусу.

Филе курицы тщательно промыть, обжарить в растительном масле, затем нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Огурец вымыть и нарезать тонкой соломкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Редис вымыть и нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат из грибов

300 г соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, специи, зелень по вкусу.

Соленые грибы нарезать полосками, смешать с мелко нашинкованным луком и маслом. Добавить специи, зелень, перемешать и посыпать нарезанной зеленью (петрушка, укроп).

Салат из соленых грибов

200 г соленых грибов, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень.

Соленые грибы нарезать дольками или ломтиками и смешать их с шинкованным репчатым луком. Все заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат из соленых грибов с квашеной капустой

200 г соленых грибов, 150 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, зелень, перец по вкусу.

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, зеленью, перцем и заправить растительным маслом.

Салат из сушеных грибов с хреном

3 ст. ложки сушеных грибов, 1 небольшой корень очищенного хрена, 1 ст. ложка растительного масла, пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Грибы тщательно промыть и замочить в холодной воде на 6–8 часов. В этой же воде варить грибы до полной готовности. Остудить, нарезать ломтиками. Хрен очистить, натереть, посолить и соединить с нарезанными грибами, заправить маслом и посыпать нарезанной зеленью.

Салат белорусский

40 г сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Белые сушеные грибы обработать и сварить, затем мелко нашинковать. Сварить говяжью печень, охладить и мелко нарезать. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Соединить все компоненты, добавив перец, соль, половину нормы майонеза. Салат заправить оставшимся майонезом.

Кисло-сладкий салат с лососем

200 г лосося слабой соли, 1 манго, 2–3 свежих огурца.

Для соуса: 50–70 мл оливкового масла, 1 лимон, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.

Лосось, манго, огурцы нарезать соломкой и выложить в глубокую миску.

Приготовление соуса: в оливковое масло выжать сок лимона, высыпать петрушку, перемешать. Соус будет достаточно густой; полить соусом салат. Перемешать.

Салат с копченой треской

2 отваренные репы, 1 соленый огурец, 1 луковица, 0,5 стакана зеленого горошка, 300 г копченой трески, 1 вареное яйцо, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Мелко нарубленный лук вместе с очищенной и измельченной треской поджарить на растительном масле. Очищенную репу и огурец нарезать маленькими кубиками. В салатник уложить слоями репу, огурцы, рыбу с луком и зеленый горошек, полить растительным маслом, специями, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

Салат из консервированного тунца с яблоками, сельдереем и орехами

1 банка тунца, 1–2 антоновских яблока, 1–2 корня сельдерея, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 банки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

Вынуть рыбу из банки (без жидкости), разделить на кусочки. Нарезать очищенные яблоки ломтиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Натереть на терке корень сельдерея, смешать с кусочками орехов и рыбой. Все заправить майонезом, солью и сахаром по вкусу.

Салат из тунца

400 г консервированного тунца, 0,5 грейпфрута, 1 банан, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 вареных яйца, 3 ст. ложки майонеза, 1 пакетик несладкого йогурта, 1 ч. ложка сладкого красного перца, несколько листьев салата, соль по вкусу.

Разделить рыбу на примерно одинаковые кусочки, грейпфрут – на дольки. Нарезать банан кружками, 2 яйца – кубиками, а третье – на 8 частей.

Смешать майонез с йогуртом, добавить соль. Смешать рыбу, яйца, банан, грейпфрут, заправить майонезом с йогуртом. Выложить блюдо листьями салата, на них – салат из тунца, а сверху – кусочки нарезанного яйца, поперчить.

Салат с креветками и ананасом

300 г креветок, 150 г ананасов, 150 г яблок, 75 г маслин, 50 г листьев салата, 50 г майонеза, 50 мл кефира, уксус.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом до готовности и очистить, крупные нарезать брусочками. Ананасы и яблоки также нарезать брусочками, а листья салата – крупной соломкой. Фрукты и листья салата перемешать и добавить креветки.

Залить салат смесью майонеза и кефира и выложить в салатницу. Украсить листьями салата, креветками и маслинами.

Салат с креветками и мандаринами

300 г креветок, 200 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г зелени сельдерея, 50 г листового салата, 75 г майонеза, 0,5 лимона, 50 г листьев салата, зелень.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом до готовности и очистить. Из трети мандаринов отжать сок и соединить его с майонезом. Оставшиеся дольки очистить от пленок. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать дольками. Стебли сельдерея мелко нашинковать. Выложить все продукты в салатницу на листья салата, полить соусом (или подать его отдельно), украсить дольками лимона и посыпать зеленью.

Салат из креветок с папайей

150 г отварных или консервированных креветок, 1 папайя, 2 киви, 4 красивых листа зеленого салата, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка томатной пасты, 0,5 ч. ложки горчицы. 2 ст. ложки лимонного сока, 1 щепотка красного горького молотого перца, 1 щепотка

черного молотого перца, соль по вкусу.

Соединить сметану, сливки, томатную пасту, горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы. Приправить смесь лимонным соком, солью и перцем и еще раз хорошо перемешать. Папайю вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить зерна. Очищенную мякоть нарезать длинными ломтями. Киви вымыть, очистить, сняв острым ножом тонкий (насколько это только возможно) слой кожуры, и разрезать каждый очищенный плод на четыре части. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и разложить по одному листу на каждую порционную тарелку. Сверху на лист зеленого салата выложить ломтики папайи, две четвертинки плода киви и горку креветок. Полить составные части салата приготовленным соусом.

Закуски

Заливное из рыбы

1 кг свежей рыбы (любой), 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 небольшой лимон, 1 пучок петрушки, соль и перец по вкусу.

Очищенную рыбу нарезать наискосок кусочками толщиной примерно 2 см. Нагреть в глубокой сковороде оливковое масло, обжарить в нем очищенный и крупно нарезанный чеснок. Затем выложить на чеснок кусочки рыбы и слегка обжарить. Добавить в сковороду немного воды, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки. Посолить и поперчить. Тушить под крышкой 30 минут. Охладить и поставить в холодильник, пока соус не превратится в желе.

Лосось, маринованный в апельсиновом сиропе

100 г лосося, 100 г апельсина с кожурой, 20 г горчицы, 10 г рубленого укропа, 5 г соли.

Апельсин вместе с кожурой провернуть через мясорубку. Засыпать лосося полученной массой и поставить на холод на 12 часов. Затем очистить от апельсиновой массы, намазать горчицей, рубленым укропом и оставить на холоде еще на 12 часов. Готовую рыбу нарезать тонкими пластинками.

Сельдь с грибами

200 г филе соленой сельди, 60 г сушеных грибов, 3 луковицы, подсолнечное масло.

Грибы замочить; когда они впитают воду, отварить и мелко нарезать. Лук очистить, нарезать тонкими кружочками, обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. К луку добавить грибы и жарить еще 5 минут. Филе нарезать полосками, добавить охлажденный лук с грибами, перемешать.

Салака, припущенная в собственном соку

1,5 кг салаки, 2 луковицы, 2 моркови, 250 мл растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Репчатый лук нарезать кольцами, морковь – кружками. Выложить продукты в казанок слоями: рыба, лук, морковь. Число рядов – произвольное, сверху должна лежать морковь. Прикрыть верхний слой луковой шелухой, влить масло и лимонный сок, добавить лавровый лист, душистый и черный перец, сахар, соль. Неплотно закрыть крышкой и припускать на минимальном огне в течение 2–2,5 часов. Жидкость должна испариться. После этого рыбу при необходимости досолить и припускать под крышкой еще в течение 10–15 минут. Во время приготовления казанок периодически встряхивать, чтобы продукты не пригорели. Готовое блюдо употреблять холодным.

Макрорус, маринованный с чесноком

1 кг макроруса, 4–6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки столового уксуса, 1–2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, растительное масло, хрен, сахар, соль по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать кусками, обжарить на растительном масле, охладить. Растереть с солью и чесноком. Вскипятить в эмалированной посуде разведенный наполовину водой уксус. Добавить туда измельченный чеснок, сахар, лавровый лист, душистый перец, гвоздику. Готовым маринадом залить рыбу и поставить на холод. Через сутки закуска готова. Есть с хреном.

Закуска из сельдерея с сыром

8 корнеплодов сельдерея, 1 авокадо, 200 г сыра, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, белый перец, соль по вкусу.

Освободить корнеплоды сельдерея от ботвы и разрезать на кусочки длиной примерно по 10 см. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и вынуть мякоть. Смешивать мякоть авокадо с сыром, коньяком и лимонным соком до тех пор, пока не получится однородный крем. Добавить в крем соль и перец по вкусу. Выложить крем на кусочки сельдерея и поставить готовое блюдо в холодильник.

Мясо отварное с хреном

2 кг свинины, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, перец горошком, соль, 0,5 стакана готового (тертого) хрена.

Мясо промыть, залить холодной водой и быстро довести до кипения. Затем снять накипь (пену) и варить мясо на слабом огне. За 20–30 минут до готовности в кастрюлю положить лук, морковь, петрушку, соль, перец горошком. Готовое мясо остудить в бульоне, вынуть, нарезать ломтиками вдоль волокон и уложить на листья салата.

Супы

Бульон мясной

4 л воды, 500 г мяса, 2–3 луковицы, 2–3 моркови, 1 корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, соль по вкусу.

Мясо и кости с мясом положить в холодную воду. Мясной бульон следует варить на слабом огне с открытой крышкой. Во время варки регулярно снимать с бульона пену. Когда пена перестанет образовываться, бульон посолить, опустить целиком репчатый лук, коренья сельдерея и петрушки. Положив овощи, прикрыть кастрюлю крышкой. Весь процесс варки должен занять около 3 часов.

Суп из зеленого лука и чеснока

100 г зеленого лука, 10 яиц, 25 г чеснока (перо), 10 г зелени петрушки,

15 г мяты, 100 г муки, 1 ч. ложка уксуса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, чеснок, петрушку, мяту и положить в кипящую подсоленную воду. Приблизительно через 20 минут добавить муку, разведенную уксусом. Суп довести до готовности, затем снять с огня, добавить сливочное масло и заправить сваренными вкрутую яйцами.

Густой овощной суп

200 г помидоров, 2 моркови, 1 цукини, 100 г клубня сельдерея, 200 г капусты, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки базилика, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, 1 лавровый лист.

Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Овощи и грибы вымыть, очистить. Морковь, цукини и грибы нарезать ломтиками, сельдерей – кубиками, капусту – полосками. Зелень нарубить.

Репчатый лук и чеснок очистить, нарубить и 5 минут пассеровать в сливочном масле. Влить в кастрюлю бульон, добавить лук, чеснок, лавровый лист, морковь и сельдерей, кипятить 4 минуты, затем ввести капусту и грибы, варить еще 4 минуты. Присоединить цукини с помидорами и варить еще 3 минуты. Посыпать зеленью и специями.

Суп из брокколи с креветками

500 г брокколи, 4 крупные сваренные и очищенные креветки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л овощного бульона, 200 г сливок, немного лимонного сока, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Брокколи очистить, вымыть и разделить на небольшие соцветия. Стебли очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Разогреть в кастрюле сливочное масло и припустить в нем, помешивая, лук до прозрачности. Затем добавить чеснок и слегка обжарить. Влить овощной бульон. Добавить соцветия и стебли брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 10 минут. Добавить 150 г сливок, затем измельчить содержимое кастрюли в пюре с помощью миксера или блендера. Вновь вскипятить суп и приправить лимонным соком, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Креветки выложить в

кастрюлю с супом и разогреть. Тщательно взбить оставшиеся сливки. В тарелку с супом добавить немного сливок и слегка размешать.

Солянка по-украински

150 г вареных телячьих почек, 100 г отварной свинины, 60 г сала, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томат-пасты, 4 соленых огурца, 20 г каперсов, 2 ст. ложки сметаны, щепотка красного молотого перца, 2 дольки лимона, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Обжарить в глубокой сковороде мелко нарезанные кубиками лук и сало. Отварные почки, отварную свинину нарезать тонкими ломтиками, добавить томат-пасту, красный молотый перец, очищенные от кожицы и семян и нарезанные соломкой соленые огурцы, репчатый лук, обжаренный с салом, измельченный чеснок и потушить в течение 10 минут. Затем влить немного бульона и поварить 5 минут, посолить, поперчить. В готовую солянку положить каперсы, 2 дольки лимона, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Сметану подавать отдельно.

Суп корейский «Юкидьян»

500 г говядины без костей, 1 морковь, 2 луковицы, 3 горошины черного перца, 100 г китайской капусты, 1 красный сладкий перец, 5 зубчиков чеснока, по 1 пучку кинзы и петрушки, 1 ч. ложка молотого кориандра, красный перец и соль по вкусу.

Морковь и 1 луковицу очистить, крупно нарезать и подпечь на сухой сковороде. Говядину положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пену. Добавить печеные овощи, перец и соль. Варить 2,5 часа. Вынуть мясо из бульона. Бульон процедить. Добавить в него молотый кориандр и острый перец, размешать. Вторую луковицу очистить и нарезать полукольцами. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень вымыть и мелко нарубить. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Капусту нарезать соломкой. Разложить овощи и зелень по отдельным мискам. Мясо расщепить на волокна и тоже положить в отдельную миску. Поставить на стол миску с горячим бульоном и мисочки с мясом, овощами и зеленью так, чтобы каждый гость или член семьи мог сам комбинировать ингредиенты супа по своему вкусу.

Суп по-китайски из свинины с грибами

200 г свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 л бульона, 2 ч. ложки крахмала, горстка размоченных сушеных грибов, 2 чашки нарезанной кубиками тыквы, 0,5 ч. ложки имбиря, 1 стакан сухого белого вина, щепотка молотого душистого перца, соль, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка лимонного сока, петрушка, лук-шнитт.

Мясо нарезать мелкими кубиками (не более 1 см) и вместе с луком, нарезанным кубиками, быстро обжарить в растительном масле. Залить бульоном, добавить крахмал, разведенный в чашке кипяченой холодной воды, и мелко нарезанные грибы. Варить 20 минут на слабом огне. Затем добавить тыкву, молотый имбирь и варить еще 15 минут. В самом конце добавить вино, соевый соус, лимонный сок. Еще немного подержать на огне и подавать с мелко нарезанными петрушкой и луком. Посолить по вкусу.

Калья из курицы по-царски

1 потрошенная курица (400 г), 100 г нежирной ветчины, 0,5 клубня сельдерея, 1 ст. ложка муки, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки сметаны, 2 пучка петрушки, 2 луковицы, лимонный сок по вкусу.

Курицу отварить и нарубить. Лук спассеровать на масле. В бульон положить лук, петрушку, сельдерей, довести до кипения, добавить разведенную бульоном муку, ломтики ветчины, очищенные соленые огурцы, нарезанные кружочками, и варить. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить лимонным соком.

Харчо с орехами

500 г жирной говядины, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 стручковый красный перец, 3 зубчика чеснока, острый соус или винный уксус, зелень кинзы, соль по вкусу.

Говядину обмыть, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, залить 8-10 стаканами холодной воды и поставить варить на умеренный огонь в течение 2 часов. Добавить толченые грецкие орехи, толченый стручковый перец, чеснок, соль, муку, разведенную небольшим количеством бульона, острый соус или уксус, затем мелко нарезанную зелень кинзы и варить еще 10 минут.

Окрошка мясная с солеными грибами

1,25 л кваса, 200 г вареного мяса, 150 г соленых грибов, 1 свежий огурец, 50 г корня хрена, 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 1 вареное яйцо, 0,5 ч. ложки горчицы, сахар, соль по вкусу.

Соленые грибы отжать и мелко нашинковать. Горчицу, сахар, соль и желток вареного яйца растереть и развести небольшим количеством кваса, после чего соединить с остальным квасом. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью. Мясо нарезать мелкими кубиками, яичный белок нарубить, очищенный огурец нарезать соломкой. Хрен натереть на мелкой терке. Все компоненты смешать, заправить хреном, залить квасом. Готовую окрошку охладить, положив в тарелку немного колотого льда.

Суп из каперсов

600 г бульонных костей, 3 луковицы, 300 г каперсов, 80 г томат-пасты, 1 ст. ложка оливкового масла, 80 г сметаны, 0,5 лимона, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу.

Отварить мясной бульон. В кипящий бульон положить спассерованный в масле лук и томат-пасту. За 10 минут до окончания варки опустить каперсы, поперчить, добавить соль по вкусу. Подавать суп с дольками лимона, мелко нарезанным зеленым луком, сметаной.

Суп рыбный по-гречески

1 кг рыбы, 150 мл оливкового масла, 3 луковицы, 75-100 г лука-порея, 500 мл сухого белого вина, 4 помидора средней величины, 3-4 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 3-4 горошины черного перца, соль, шафран по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Нашинковать репчатый лук и белую часть лука-порея и спассеровать в оливковом масле. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена. Перед окончанием пассеровки добавить нарезанные помидоры, чеснок, растертый с солью, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль. Через 5 минут влить сухое белое вино и 1 л горячей воды. Прокипятить и положить рыбу. Варить 15-20 минут.

При желании можно добавить шафрана на кончике ножа – суп приобретет желтоватую окраску.

Пикантный суп из сардин

4 сардины, 1 луковица, 1 лавровый лист, лимонная цедра, фенхель, 30 мл уксуса, 6 зубчиков чеснока, 6 яиц, 1 стакан оливкового масла, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Рыбу залить водой, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, лимонную цедру, фенхель, соль и молотый черный перец. Влить уксус и проварить на слабом огне в течение 15 минут. Охладить, процедить и залить процеженным бульоном очищенные сардины, нарезанные крупными кусками. Довести до кипения на медленном огне, отварить до готовности. Чеснок посолить и истолочь в ступке до образования густой массы. В миске приготовить чесночный соус, смешав истолченный чеснок с двумя яичными желтками и оливковым маслом. На каждую порцию приготовить 2 ломтика поджаренного в духовке французского хлеба. Когда рыба почти готова, половину приготовленного чесночного соуса разогреть на водяной бане, вбить в него 4 взбитых яичных желтка и осторожно добавить половник процеженного бульона. Не переставая взбивать, проварить на очень слабом огне до загустения.

Уложить ломтики поджаренного хлеба в тарелку, полить подготовленным соусом, положить сверху куски рыбы, залить бульоном. К супу отдельно подать оставшийся чесночный соус.

Рыбная солянка

100 г свежей семги, 100 г свежего судака, 100 г свежей (или соленой) осетрины, маленькая банка оливок, 2 ч. ложки томата-пюре, 3 белых маринованных гриба, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 0,25 лимона, 10 маслин, 0,5 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, зелень, 2 дольки лимона, соль по вкусу.

Приготовить 1 л бульона из любой рыбы. Мелко нарезанный лук обжарить в кастрюле на масле. Посыпать лук мукой, перемешать и пассеровать, пока мука не станет золотистого цвета. Влить в кастрюлю рыбный бульон и огуречный рассол, хорошо перемешать и довести до кипения. Нашинковать грибы, каперсы, из оливок удалить косточки, добавить все это в бульон, довести до кипения. Очистить огурцы от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Рыбу разрезать на куски, ошпарить

кипятком, припустить на сковороде с маслом, томатом-пюре и огурцами. Добавить рыбу и огурцы в кастрюлю и варить солянку на слабом огне до готовности рыбы. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, специи. Приготовленная солянка должна иметь светло-красный бульон и острый вкус. Перед подачей на стол в тарелки положить по куску каждого вида рыбы, залить бульоном, добавить дольки лимона, маслины. Солянку в тарелке посыпать зеленью.

Солянка с консервированным тунцом

80 г консервированного тунца, 2 соленых огурца, 20 г томат-пасты, 1 луковица, 10 г корня петрушки, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу, зелень укропа.

Отварить в воде репчатый лук, корень петрушки. Мелко нарезанный лук обжарить с томат-пастой, положить в кипящий отвар, добавить соленые огурцы, нарезанные кубиками, довести до кипения, посолить, поперчить, добавить рыбные консервы и варить в течение 5-10 минут на умеренном огне. Солянку в тарелке посыпать мелко нарезанным укропом.

Харчо из осетрины с орехами

300 г осетрины, 3 луковицы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 стакан грецких орехов, 2 помидора, зелень кинзы, петрушки и укропа, 1 стручковый красный перец, соль по вкусу.

В кастрюлю положить очищенные и нарезанные большими кусками морковь, петрушку, сельдерей, лавровый лист, горошины перца, 1 луковицу, разрезанную пополам, посолить и залить водой. В этом бульоне отварить осетрину до полуготовности. Затем рыбу вынуть из бульона и нарезать на маленькие кусочки. С поверхности бульона снять жир в чистую кастрюлю, а бульон процедить.

Кастрюлю с жиром поставить на огонь, добавить оставшийся мелко нарезанный репчатый лук и хорошо потушить. Затем всыпать пшеничной муки, перемешать и потушить еще 5 минут, а потом залить процеженным бульоном. Когда бульон закипит, опустить в него куски рыбы и варить в течение 10 минут. Затем добавить измельченный чеснок и семена кинзы, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, хмели-сунели, стручковый

перец, сваренные и через сито протертые помидоры, разведенные в немного остуженном бульоне толченые грецкие орехи и варить еще 10 минут. Харчо в тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки и укропа.

Суп-пюре из креветок с грибами

0,5 стакана свежих мелко нарезанных грибов, 1 кг свежих или замороженных креветок, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана куриного бульона, 1 стакан белого сухого вина, 1 веточка сельдерея, 1 щепотка красного молотого перца, 1 щепотка мускатного ореха, 1 стакан сливок, 1 стакан взбитых сливок, соль по вкусу.

Промытое и мелко нарезанное мясо креветок, грибы и сливочное масло положить в кастрюлю и обжаривать в течение 5 минут. Влить куриный бульон и сухое белое вино. Положить сельдерей, красный перец и мускатный орех. Варить все на слабом огне в течение 20 минут. Процедить, убрать сельдерей, а грибы и креветки протереть через сито. Добавить, размешивая, сливки и посолить по вкусу. Подогреть. В тарелку супа положить еще ложку взбитых сливок.

Суп из порея и брокколи

500 г лука-порея, 500 г брокколи, небольшой пучок петрушки, 200 г сливок жирностью не менее 20 %, 2 зубчика чеснока, 4 яичных желтка, соль, перец по вкусу.

Лук-порей и брокколи вымыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, проварить 7 минут. Переложить овощи в миску с холодной водой. Несколько небольших соцветий брокколи отложить для украшения. Овощной бульон процедить и отставить. Петрушку вымыть и нарезать. Брокколи, порей и петрушку измельчить в блендере. Добавить в процеженный бульон. Поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, ввести в суп сливки. Увеличить огонь, довести до кипения, посолить, поперчить и сразу же снять. Перетереть желтки с измельченным чесноком в однородную массу. Добавить в суп, перемешать.

Суп из помидоров по-грузински

1 кг помидоров, 3 луковицы, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, зелень кинзы и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Помидоры нарезать маленькими дольками, добавить толченые грецкие орехи, мелко нарезанный лук, зелень, посолить, поперчить, залить нужным количеством воды и варить в течение 20 минут.

Борщ на грибном бульоне с черносливом

300 г свежих грибов, 200 г чернослива, 2 свеклы, 1 морковь, 1 небольшой пучок петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ч. ложка сахара, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Отдельно потушить нарезанные соломкой свеклу, морковь, нарубленные петрушку и лук, добавить томат-пасту и сахар. Выложить приправу в бульон, заправить его лавровым листом и перцем, посолить и варить до готовности.

Суп из красной фасоли с орехами

1,5 стакана красной фасоли, 2 луковицы, 50 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы и петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль перебрать, промыть, залить 2 л холодной воды, добавить 1 ч. ложку соли. Довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 1–1,5 часа. После этого откинуть фасоль на дуршлаг, фасоль протереть через сито и развести отваром до получения густой однородной массы. Отдельно поджарить в течение 1–2 минут мелко нарезанный лук, красный перец, кинзу и муку, перемешать с полученной массой из фасоли, добавить толченые грецкие орехи, соль и варить 15–20 минут. Перед едой положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп с чечевицей по-индийски

1,5 л овощного отвара, 300 г чечевицы, 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка измельченного имбиря, 1 ч. ложка соли, по 0,5 ч. ложки свежемолотых кориандра и тмина, 1 щепотка кайенского перца, 1 пучок петрушки.

Подогреть овощной отвар. Лук очистить и мелко нарезать. Растительное масло влить в кастрюлю и обжарить в нем лук до прозрачности. Чеснок очистить и раздавить. Приправить имбирем, солью и кориандром и немного обжарить. Выложить чечевицу, влить горячий бульон, дать закипеть и варить на слабом огне 30–40 минут под крышкой. Время варки зависит от свежести чечевицы. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Суп приправить и посыпать петрушкой.

Суп-пюре с чечевицей и колбасой

500 г чечевицы, 2 луковицы, 2 моркови, 6 зубчиков чеснока, 200 г копченой колбасы, 100 г свиной грудинки, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 1,5 ст. ложки оливкового масла, лавровый лист, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Очистить лук и мелко нарубить. У красного сладкого перца удалить сердцевину и семена и мелко нарезать. Положить в кастрюлю чечевицу, одну мелко нарубленную луковицу, нарезанную морковь, измельченный чеснок, колбасу, мясо, помидоры, перец, лавровый лист, залить водой и дать закипеть.

Готовить на слабом огне в течение 30 минут, накрыв крышкой, пока чечевица не станет мягкой и мясо не сварится. В сковороде нагреть масло и спассеровать в нем вторую мелко нарубленную луковицу. Выложить в кастрюлю спассерованный лук, посолить и поперчить. Аккуратно достать свинину и колбасу и нарезать на кусочки, положить обратно в чечевицу и дать закипеть.

Суп гороховый или чечевичный

1,5 стакана сухого лущеного гороха или чечевицы, 1,5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, семя укропа, 300 г ветчины, грудинки или колбасы, соль, перец по вкусу, укроп.

Промытый горох или чечевицу замочить на несколько часов. Сварить до полного размягчения. Лук мелко нарезать, натереть на крупной терке морковь и корень петрушки, все обжарить на масле. Добавить томатной пасты и потушить еще 3–4 минуты. Тушеные овощи выложить в гороховый суп, добавить семя укропа, соль, перец и немного проварить.

Разлить готовый суп в тарелки. В каждую тарелку положить мелко нарубленную ветчину, грудинку или колбасу. Посыпать нарезанной зеленью укропа.

Суп-пюре гороховый с чесноком и арахисом

1 стакан гороха, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ст. ложки чили, 1 неполный стакан толченого арахиса, зеленый лук.

С вечера замочить горох. В большой кастрюле немного потушить в масле измельченный чеснок и мелко нарезанный лук. Добавить горох, 4 стакана воды, соевый соус, перец. Варить на среднем огне, накрыв крышкой, в течение 3 часов до готовности гороха. Измельчить в блендере или растолочь с помощью толкушки горох, чтобы получилась пюреобразная масса. Смешать суп-пюре с толченым арахисом и мелко нарезанным зеленым луком.

Суп французский деликатесный

300 г зеленого свежего горошка, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Зеленый горошек растереть и залить небольшим количеством воды. Поставить на огонь и не кипятить. Снять пену. Всыпать мелко нарезанные морковь и лук, тушить до полного выкипания воды. Полученную смесь протереть сквозь сито, залить оставшейся водой. Добавить сахар, посолить и довести до кипения. Снять пену. Заправить сливочным маслом.

Суп грибной

120–200 г любых сушеных грибов, 1–2 моркови, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, перец, семя укропа, соль по вкусу.

Грибы измельчить в ступке, засыпать в кастрюлю с холодной водой и варить 10–15 минут до пюреобразного состояния. Мелко нарезать морковь и лук, обжарить на растительном масле и добавить в суп. Добавить семя укропа, перец и соль. Мелко нарезать зелень петрушки и укропа и посыпать готовый суп.

Грибной суп с морской капустой

50 г сушеных грибов, 30 г морской капусты, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г соевого соуса, соль по вкусу.

Предварительно вымочить грибы и морскую капусту в воде. Грибы и капусту мелко нарезать и обжарить в растительном масле до размягчения, заправить соевым соусом, добавить измельченный чеснок. В процеженную через марлю воду из-под вымоченных грибов и морской капусты положить жареные грибы, морскую капусту, измельченный чеснок и прокипятить. В суп можно добавить картофель, репчатый лук, белокочанную капусту, другие овощи.

Солянка из маринованных грибов

400 г маринованных грибов, 400 г соленых грибов, 150 г репчатого лука, 3 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка каперсов, черный молотый перец, 6 горошин черного перца, лавровый лист, зелень.

Лук нашинковать, спассеровать, ввести томатный соус и тушить 5–7 минут, затем добавить нашинкованные маринованные грибы, нарезанные кубиками припущенные соленые грибы, каперсы, горячую воду и варить 10 минут. Положить перец, лавровый лист и дать настояться 20–25 минут, поперчить черным молотым перцем. Перед едой посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Горячие блюда

Мясо

Свиное филе, отваренное в маринаде

1 кг свинины, 4 стакана красного вина, 50 мл уксуса, 2 моркови, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, 2–3 бутона гвоздики, 1 зубчик чеснока, 200 г жира, 1 ст. ложка желе из черной смородины, яблоки.

Приготовить маринад. В красное вино влить уксус, положить морковь, нарезанную кружками, крупно нарезанный лук, лавровый лист, тимьян,

гвоздику, чеснок и вскипятить. В охлажденном маринаде в течение 3 дней выдержать свинину, затем вынуть ее и обсушить на салфетке. Маринованное мясо положить в посуду с жиром и обжарить до образования румяной корочки, залить маринадом, добавить немного воды и варить 2–2,5 часа. Нарезать мясо тонкими ломтиками. Соус процедить, положить в него 1 ст. ложку желе из черной смородины. Залить мясо соусом. Подавать с яблоками, тушенными без сахара.

Свинина в квасе

600 г свинины, 300 мл кваса, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо нарезать на крупные куски, сложить в глубокую миску, добавить лавровый лист, гвоздику и перец, залить квасом и промариновать на холоде 1 час. Затем вынуть мясо, обсушить, натереть солью и поджарить до готовности на сковороде в духовке, поливая время от времени мясным соком и жиром. Готовое мясо полить маринадом, поставить на огонь и довести до кипения.

Острые свиные отбивные

4 свиные отбивные, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 75 г ветчины (можно взять свиной шпик), 2 красных перца чили, 2 мясистых томата, 1 сухой красный перец чили, 1 щепотка молотого шафрана, соль по вкусу.

Отбивные посолить. На среднем огне раскалить оливковое масло, обжарить отбивные с обеих сторон (по 5 минут с каждой стороны). Лук и чеснок мелко нарубить. Снять отбивные со сковороды. Чеснок и лук обжарить в оставшемся жире до прозрачности в течение 7 минут. Ветчину нарезать маленькими кубиками, свежий чили очистить от семечек и нарубить. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить зернышки и плодоножки и крупно нарезать. Добавить к луку ветчину, чили, томаты, приправить шафраном и красным перцем. Уложить сверху отбивные и тушить под крышкой 10 минут. Посолить, растереть сверху посыпать сухим чили, накрыть и тушить еще 20 минут. Затем крышку снять и варить соус с отбивными еще 5 минут, чтобы он немного загустел.

Мексиканские эскалопы с авокадо

4 свиных эскалопа (по 150 г), 2 зубчика чеснока, очищенных и разрезанных пополам, 2 ст. ложки растительного масла, 1 средних размеров авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока.

Для соуса: 3 свежих зеленых перца чили, 750 г бланшированных помидоров, 2 небольшие луковицы, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Натереть эскалопы чесноком, положить в глубокую посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник примерно на 5 часов.

Приготовить соус. Положить чили в кастрюлю, залить их водой и поставить на огонь. Довести до кипения, варить 3 минуты, после чего слить воду. Чили обсушить, удалить черешки и разрезать перчики вдоль пополам. Удалить семена и белую сердцевину. Подготовленные чили положить в миксер или кухонный комбайн, добавить очищенные от кожицы и мелко нарубленные помидоры, лук, чеснок, соль и все измельчить до получения однородной массы.

Разогреть масло на сковороде. Жарить эскалопы по 5 минут с каждой стороны (до образования золотисто-коричневой корочки). Залить эскалопы соусом из чили и оставить на медленном огне, не накрывая крышкой, еще на 15 минут. Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Переложить эскалопы на подогретое блюдо, залить соусом и украсить ломтиками авокадо.

Жареная свинина по-индонезийски

500 г молодой свинины, 150 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 30 г арахиса, 30 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Молодую свинину нарезать небольшими кубиками и натереть смесью из нарубленного лука, растертого чеснока, слегка поджаренных орехов и растительного масла. Выдержать 1–2 часа, затем поперчить, посолить и обжарить на вертеле. Подавать с рассыпчатым рисом и острым томатным соусом.

Свинные отбивные в абрикосовом маринаде

1 кг свиных отбивных.

Для маринада: 1 стакан абрикосового сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 бутона гвоздики, 1 зубчик чеснока, растертого с солью, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Приготовить маринад из указанных продуктов. Мясо положить в маринад и поставить в холодильник не менее чем на 1 сутки, переворачивая куски через каждые 4–5 часов. Затем извлечь мясо из маринада и жарить в гриле по 6–7 минут с каждой стороны.

Мясные шарики с пряностями по-китайски

350 г фарша из свинины, 1–2 луковицы, 1 ч. ложка имбиря, по 1 щепотке корицы и кориандра, по 1 ст. ложке готового соевого соуса, воды и мелко нарезанных сельдерея, капусты, шпината, 1 ст. ложка десертного вина, 1 щепотка жгучего перца, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Фарш хорошо перемешать с мелко нарезанным луком, молотым имбирем, кориандром, корицей, соевым соусом, водой, мелко нарезанной зеленью, вином, жгучим перцем, разведенным в воде крахмалом. Посолить по вкусу. Сформовать маленькие шарики, поджарить их в разогретом растительном масле со всех сторон. Сложить в посуду, выложенную листьями салата, и подать с готовым соевым соусом или со смесью перца и соли (в них обмакивают шарики во время еды).

Гуляш из свинины и курицы

1 кг свинины, 1 небольшая курица, 3 г красного молотого перца, 500 г свежих помидоров, 10 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Свинину и мякоть, снятую с курицы, нарезать кусочками как для обычного гуляша, положить в глубокий сотейник и, помешивая, слегка поджарить, чтобы мясо лишь затвердело. Посыпать красным перцем, посолить, добавить нарезанные крупными кусками свежие помидоры без кожицы и семян и веточки зелени петрушки. Закрыть крышкой и тушить 1,5 часа.

Свинина, тушенная с айвой

1 кг свинины (филе), 4 луковицы, 1 кг айвы, соль по вкусу.

Мясо обмыть, обсушить, посолить и обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Затем переложить в кастрюлю, влить несколько столовых ложек горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить лук, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жаренья мяса. По мере выпаривания сока периодически подливать горячую воду. К концу тушения положить очищенную от сердцевины нашинкованную айву. Готовое мясо вынуть и нарезать наискось тонкими ломтиками поперек волокон. Уложить на блюдо вместе с айвой и луком и залить соусом, образовавшимся при жареньи.

Говядина по-моравски

1 кг говядины (огузок), 2–3 яйца, 2 небольших соленых огурца, 3–4 луковицы, 1 л воды, 1 стакан светлого пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея.

Мясо промыть, сделать вдоль волокон глубокий надрез. Яйца сварить вкрутую и нарезать толстыми кружками. Соленые огурцы нарезать полосками. В надрез мяса уложить яйца и огурцы. Мясо завязать шпагатом и сварить в 1 л воды, добавив в бульон репчатый лук (целиком), сельдерей и петрушку. Незадолго до окончания варки в бульон влить пиво. Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать поперек волокон. Бульон выпаривать до тех пор, пока он не загустеет до консистенции соуса, и подать его к мясу.

Говядина отварная с хреном

1 кг говядины, по 2 моркови, корня петрушки и пастернака, 2 луковицы, 3–5 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 1 свекла, хрен, соль по вкусу.

Говядину подготовить, залить небольшим количеством воды и варить на сильном огне, постоянно снимая пену. Добавить морковь, петрушку, пастернак, лук, чеснок, перец, соль и лавровый лист. Варить мясо на медленном огне под крышкой до готовности. К отварной говядине подать хрен с отваренной и очень мелко натертой свеклой.

Жареная телятина с гарниром

500 г телятины (задняя ножка, грудинка или корейка), 2 ст. ложки топленого масла, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Для гарнира: 1 стакан зеленого горошка (можно использовать консервированный), 1 стакан маринованной краснокочанной капусты, 1 пучок петрушки, 3–4 маринованных корнишона, 3 ст. ложки острого томатного соуса, 1 ст. ложки горчицы.

Телятину промыть в холодной воде, посолить, натереть чесноком и перцем, а затем обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. После этого мясо поставить в хорошо разогретую духовку на 30–40 минут.

Вареная говяжья вырезка на веревочке

800 г говяжьей вырезки, 5 луковиц порея, 3 моркови, кусочек корня сельдерея, 2 помидора, 1 луковица, 2 бутона гвоздики, 1 черешок эстрагона, 1 веточка тимьяна, 2 веточки зелени петрушки, 2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки нарезанного шнитт-лука.

Мясо вымыть и обвязать веревочкой в виде рулета. С одного конца сделать петлю длиной около 5 см. Желтые части лука-порея промыть и нарезать на части, очищенную морковь и сельдерей нашинковать. Помидоры очистить от кожицы и разрезать на четвертинки. В лук вставить гвоздику, эстрагон и тимьян. Довести до кипения 1,5 л подсоленной воды, положить в нее приготовленные корни, овощи и связку зелени и варить под крышкой 30 минут. Затем лук и зелень удалить, овощи вынуть из овощного бульона и отложить в теплое место. Обвязанное мясо подвесить за петлю на деревянную ложку, погрузить в кипящий овощной бульон и варить под крышкой в течение 20 минут. Мясо вынуть, а бульон прокипятить в открытой кастрюле. Мясо нарезать и обложить овощами, в бульон насыпать нарезанный шнитт-лук. Есть мясо с бульоном.

Мясо, запеченное с киви

2–3 кг молодой говядины, 500 г киви, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

Киви вымыть, очистить от кожуры и разрезать на небольшие кусочки. Говядину вымыть, сделать равномерно по всей поверхности надрезы-кармашки и в каждый кармашек вложить по дольке киви, немного соли и свежемолотого перца. Нафаршированный кусок мяса обмазать сверху мякотью киви и оставить на ночь, утром завернуть мясо в фольгу и запечь в духовке.

Антрекот с яблоками

1 кг говядины, 4 крупных яблока, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки кулинарного жира, 1 ст. ложка тертого хрена, 50 г зелени петрушки (можно укропа или кинзы), черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками, как следует отбить, посолить, поперчить, выдержать примерно 30 минут, после чего обжарить с двух сторон в раскаленном жире. Яблоки вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками, положить на антрекоты, залить сметаной. Поставить антрекоты в духовку и запекать на слабом огне в течение 40 минут. Перед едой смазать хреном и посыпать измельченной зеленью.

Говядина, жаренная с боярышником

750 г говядины, 100 г боярышника, 150 мл растительного масла, 30 мл десертного вина, 2 луковицы, 3 г молотого имбиря, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу.

Промыть 50 г боярышника, опустить в холодную воду, довести до кипения, положить в этот отвар говядину (одним куском) и варить 50 минут. Отваренное мясо нарезать соломкой, смешать с нарезанным луком, перцем, имбирем, вином и оставить на 1 час. Затем мясо вынуть из маринада и обжарить на сильном огне в раскаленном масле. Мясо вынуть шумовкой, а в сковороде оставить 50 мл растительного масла. Добавить оставшийся боярышник, на него уложить говядину и жарить на слабом огне до готовности.

Поджарка из говядины

800 г говядины (вырезка), 120 г зеленого лука, 4 зубчика чеснока, 40 мл

растительного масла, 20 г соевого соуса, 4 г кунжута, 1 ч. ложка сахара, 20 мл кунжутного (оливкового) масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Говяжью вырезку разрезать на куски размером 3 х 5 см, добавить соевый соус, кунжутное масло, сахарный песок, толченый чеснок, перец и оставить на 30 минут. Лук разрезать на полоски длиной 4 см. В разогретую сковороду влить растительное масло, положить пропитавшееся специями мясо и лук, добавить немного бульона и поджарить на сильном огне. В конце заправить жареным кунжутом. На гарнир подать тушеные овощи.

Мясо, фаршированное устрицами

8 кусков говяжьего филе толщиной не менее 3,5 см (по 125–150 г), 32 устрицы, 60 г сливочного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 3 ч. ложки соевого соуса, черный молотый перец по вкусу.

Залить устриц 2 ч. ложками соевого соуса, лимонным соком и посыпать перцем. Все перемешать. В каждом куске мяса сделать сбоку глубокий надрез, в него поместить по 4 подготовленные устрицы и по кусочку масла. Края надреза скрепить деревянными зубочистками. Оставшееся масло смешать с 1 ч. ложкой соевого соуса и смазать полученной массой мясо. Куски мяса положить на противень и запекать 15–20 минут. Затем их перевернуть, смазать смесью масла и соевого соуса и жарить еще 15–20 минут.

Говядина, тушенная с черносливом

850 г говядины, 35 г сала, 75 г томат-пюре, 150 г тернослива, 2 небольшие луковицы, соль по вкусу.

Мясо нарезать на порционные куски, посолить. Обжарить его на сале, потом переложить в сотейник, добавить мелко нашинкованный обжаренный лук и томат-пюре, залить бульоном или водой, чтобы мясо было полностью покрыто, и тушить на слабом огне под крышкой примерно 1 час. Затем положить промытый чернослив и тушить до готовности.

Говядина, тушенная с чаем

500 г мякоти говядины, 2–3 ст. ложки растительного масла или 30 г сливочного, 1 зубчик чеснока, 1 большое кислое яблоко, 3 ч. ложки сухого чая, 0,5 стакана мясного бульона или воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенное от пленок мясо нарезать кубиками размером 2 х 3 см, слегка подрумянить в растительном или сливочном масле, посолить, поперчить, добавить мелко истолченный чеснок и тушить на слабом огне под крышкой почти до готовности. Во время тушения следить, чтобы мясо не подгорало, – оно должно тушиться в собственном соку. При необходимости добавлять немного воды или мясного бульона. Затем посыпать мясо мелким сухим чаем, сверху выложить толстые ломтики яблока, полить мясным бульоном и тушить еще 10–15 минут.

Говядина, тушенная с брусникой

500 г говядины, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана брусники, майоран, тмин, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими брусочками, обвалять в муке и обжарить в масле. Вместе с мясом обжарить нарезанный лук, добавить соль, перец, толченый тмин, майоран и бруснику. Тушить под крышкой, время от времени добавляя воду, чтобы мясо не подгорало.

Мясо в горчице с фисташками

1 кг мякоти говядины или баранины, 100–150 г фисташек, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана сухого вина, 2 ст. ложки горчицы, растительное масло, розмарин, черный молотый перец, душистый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле целым куском до образования золотистой корочки и переложить в отдельную посуду. Лук и чеснок измельчить. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. В посуде, в которой жарилось мясо (в том же масле), обжарить лук, морковь, сельдерей и чеснок. Затем влить вино. Когда оно выпарится наполовину, добавить немного воды и душистый перец и еще несколько минут потушить.

Мясо выложить на противень. Смешать горчицу с розмарином (по

вкусу) и обмазать этой смесью мясо, обсыпать его измельченными фисташками и полить приготовленным соусом. Накрыть фольгой и поставить в духовку примерно на 1 час.

Говядина отварная с овощами

600 г говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, пряности, соль по вкусу, 1 кг овощей (капуста, морковь, репа, фасоль, горох, брюква), 1 луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка любых толченых орехов.

Говядину сварить в бульоне из пряностей и корней. Все овощи сварить отдельно. Готовое мясо нарезать, выложить на подогретое блюдо, вокруг него горками уложить сваренные овощи. Все полить пассерованным луком с маслом, посыпать орехами.

Ростбиф в соли по-итальянски

1 кг говяжьей вырезки, 3–4 кг крупной соли.

Вырезку обмыть, обвязать шпагатом. В узкую высокую кастрюлю положить 1–2 кг соли слоем не менее 1 см. Сверху уложить подготовленное мясо. Засыпать солью. Прикрыть крышкой и поставить в очень горячую духовку на 1 час. Вынуть кастрюлю из духовки, извлечь мясо, счистить с него солевой панцирь и обтереть салфеткой. Нарезать на куски.

Говядина по-бургундски

1 кг говядины, 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, 1 стакан мелко нарезанной моркови, 200 г свежих грибов, 2 головки лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 50 г свиного сала, 1,5 стакана красного сухого вина, 60 мл коньяка, 2 ст. ложки оливкового (кукурузного) масла, 0,25 ч. ложки молотого черного перца, 2 ч. ложки соли.

Мясо разрезать на куски. Каждый кусок посолить и поперчить. Налить в кастрюлю оливковое масло и положить 25 г сала. Насыпать морковь, а сверху положить мясо. На мясо выложить слой репчатого лука, лук-шалот и грибы, затем еще слой лука, грибов и мяса. Сверху положить остальное

сало, нарезанное очень мелкими кусочками. Полить вином, коньяком и посыпать перцем. Поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 30–40 минут. Тушить, пока мясо не станет мягким.

Мясо по-таежному

1 кг говяжьей или свиной вырезки, 200 г копченой грудинки, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г сушеных грибов, 30 г зелени петрушки, 150 г сыра, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и сделать на нем несколько глубоких продольных надрезов так, чтобы толщина каждого слоя мяса была не более 1 см. Каждый слой мяса отбить с двух сторон, посолить и поперчить.

Приготовить начинку. Грибы отварить, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Все соединить, добавить очищенный и измельченный чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Копченую грудинку нарезать тонкими ломтиками и прослоить ими отбитые слои мяса. На грудинку положить приготовленную грибную начинку, свернуть мясо рулетом и перевязать его нитками. Выложить рулет на раскаленную с маслом сковороду. Обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, добавить немного воды и тушить под крышкой до готовности. Готовое мясо охладить, освободить от ниток и нарезать ломтиками.

Уральское жаркое с солеными грибами

1 кг говядины или нежирной свинины (одним куском), 200 г соленых рыжиков или белых грибов, 100 г свиного сала, 2 луковицы, 2 средние моркови, 30 г маргарина, 1–1,5 стакана мясного бульона, 3 %-ный уксус, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кусок мяса обмыть, обсушить, слегка отбить, затем нашпиговать кусочками свиного сала и натереть солью. Лук и 1 морковь очистить, вымыть и нарезать крупными ломтиками или кружками. Обжарить их вместе с мясом в глубокой сковороде с разогретым маргарином. Обжаренное мясо поместить в кастрюлю, туда же положить крупно нарезанные соленые грибы, сахар, очищенную, вымытую и измельченную на терке сырую морковь, корочку черного хлеба. Полить бульоном,

добавить по желанию кипятков, уксус по вкусу. Поставить в разогретую до 180–200 °С духовку на 1,5 часа.

Шашлык с шампиньонами в гриле по-французски

650 г мякоти говядины, сок 1 лимона, семена кинзы, 1 веточка тимьяна, 0,5 лаврового листа, 10 шампиньонов, 4 очень крепких помидора, 2 сладких грейпфрута, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать крупными кусками. В глубокой тарелке перемешать сок лимона, толченые семена кинзы, мелко нарезанный тимьян, лавровый лист, немного соли, черный молотый перец. Положить куски говядины и мариновать 1 час.

Грейпфруты очистить от кожуры, разделить на дольки, нарезать крупными кусками. Шампиньоны очистить. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена. Куски говядины процедить. На шампуры нанизать поочередно все компоненты, поместить в гриль на 8-10 минут, поливая время от времени маринадом.

Говядина с орехами

1 кг говяжьей вырезки, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2–3 луковицы, жир или масло для жаренья, черный молотый перец, любые приправы по вкусу, соль.

Мясо нарезать поперек волокон, как на отбивные, поперчить, посолить, добавить приправы и обжарить на сковороде до румяной корочки. Снять мясо со сковороды и на том же масле в течение 2–3 минут обжарить мелко нашинкованный лук. Затем добавить к луку орехи и жарить, непрерывно помешивая, пока лук не приобретет золотистый цвет, после чего посолить. В глубокую сковороду или в кастрюлю с толстым дном уложить слоями мясо и лук с орехами, залить горячей водой и тушить на медленном огне до готовности.

Тушеное мясо с сидром

800 г говяжьего филе, 5 крупных луковиц, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 стакана сидра, 2 яблока, 60 г растительного масла, бульон.

Лук очистить, промыть и мелко нарезать. Мясо зачистить и промыть, нарезать на кусочки. Овощи очистить, вымыть и нашинковать. Все сложить в сковороду, добавить масло или маргарин и поставить на довольно сильный огонь. Постепенно вливать сидр, дать ему выпариться. Затем огонь убавить и оставить на слабом огне, подливая время от времени бульон. Яблоки вымыть, очистить, вынуть сердцевину и нарезать дольками. Разложить мясо с овощами в порционные горшочки, положить сверху дольки яблок и поставить на 10 минут в духовку.

Говядина с ткемали

1 кг говядины, 8 луковиц, 2–3 стакана ткемали, 100 г жира, 10 веточек укропа, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль по вкусу.

Говядину разрубить на мелкие куски вместе с костями, обмыть, посолить и обжарить в сковороде со всех сторон на сильно разогретом жире. Затем переложить в кастрюлю, влить жир, оставшийся от жарки, добавить несколько ложек воды и тушить под крышкой до мягкости. К концу тушения положить очищенный, нарезанный кружками репчатый лук и недолго тушенные в воде ткемали (без косточек). Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанный укроп, зелень кинзы, толченый стручковый перец и перемешать.

Говядина с солеными огурцами

350 г говядины, 4 луковицы, 100 мл растительного масла, 6–8 соленых огурцов, зеленый лук для гарнира, черный молотый перец, чеснок и соль по вкусу.

Говяжье филе нарезать мелкими кусочками, посолить, обжарить на масле с нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, 0,5 стакана кипятка и тушить 10 минут. Затем положить мелко нарезанные соленые огурцы и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подавать с сырым нашинкованным зеленым луком.

Голубцы с мясом или с грибами

1 кочан капусты, 3–4 моркови, зелень укропа и петрушки, соль, перец,

4–5 ст. ложек растительного масла, 2 луковицы, 0,5 стакана овощного бульона.

Для мясного фарша: 300–400 г говядины, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 корня петрушки, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Для грибного фарша: 3 ст. ложки соленых или 100 г сушеных грибов, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки толченых орехов.

Мясо пропустить через мясорубку. Лук, корень петрушки нарезать и спассеровать в масле, после чего добавить мясной фарш, вбить яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать до однородной массы. Для приготовления фарша также можно использовать вареное мясо.

Соленые грибы пропустить через мясорубку или мелко нарубить. Сушеные грибы замочить, отварить и пропустить через мясорубку. Затем те или другие грибы обжарить с луком и маслом, добавить нарезанные яйцо, зелень, орехи, соль и хорошо перемешать.

При желании можно приготовить фарш без мяса. Нарезать лук, натереть морковь и обжарить их в масле. Затем смешать лук и морковь, добавить соль, перец, укроп и петрушку.

Кочан капусты помыть, вырезать кочерыжку и опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10–15 минут. Затем кочан разобрать на отдельные листья, а те листья, где имеются наиболее утолщенные участки, слегка отбить. Фарш уложить на приготовленные капустные листья, свернуть их рулетиком или в виде конвертов. Голубцы сначала немного обжарить на масле, после чего уложить в кастрюлю, залить овощным бульоном или водой и тушить в течение 30–40 минут.

Баранина отварная с сушеными абрикосами

1 кг баранины, 2–3 луковицы, 2–3 помидора, 3–4 сладких перца, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г кураги, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук, помидоры и перец, очищенный от семян, мелко нарезать и обжарить на масле. Посолить, посыпать черным перцем и влить 6–7 стаканов горячей воды. Положить баранину целым куском и вымытую курагу. Варить до мягкости мяса. Готовое мясо вынуть, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, снова положить в бульон, довести до кипения.

Жареная баранина с чесноком

1,5–1,7 кг окорока (задняя часть), 1 головка чеснока, соль, молотый перец.

Окорок промыть, очистить от излишнего жира, пленок и нашпиговать нарезанным чесноком (чеснок предварительно подсолить), уложить на противень (или большую сковороду) Поместить противень в духовку и жарить сначала при высокой температуре (250 °С) до образования корочки, затем снизить температуру в духовке до 150 °С. В течение всего времени жарки мясо нужно переворачивать, периодически поливая соком. Если сока от мяса недостаточно, можно подлить немного воды или бульона. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками и уложить на блюдо. К мясу подать отварные или свежие овощи. В специальном соуснике также можно подать отдельно чесночную заправку в виде мелко нарубленного чеснока, разведенного столовым уксусом, или готовый хрен.

Баранина с помидорами и гранатом по-грузински

1 кг жирной баранины, 8-10 луковиц, 6–8 гранатов (средней величины), 10–12 помидоров, зелень петрушки, кинзы, базилика, соль по вкусу.

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками. Репчатый лук нарезать кружками. Нарезать зелень петрушки, кинзы и базилика. С граната снять кожуру и выбрать целые зерна. Обмытые помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь, варить 5 минут, потом пропустить их через сито. Подготовленное мясо положить в кастрюлю, посолить, обсыпать луком, нарезанной зеленью, зернами граната, залить помидорами, водой (1 стакан) и поставить варить до готовности мяса. Это блюдо можно готовить и из говядины.

Баранина, сваренная на пару с пряной зеленью

1 кг баранины (грудинка, лопаточная часть), 100 г жира от говяжьих почек, 60 г пряной зелени (смесь чабреца, кинзы, петрушки, розмарина), 3 л воды, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки молотого тмина, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль по вкусу.

Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Вскипятить в кастрюле воду, положить в нее лавровый лист, пряную зелень, вымытую, обсушенную и связанную пучком. Закрепить сверху дуршлаг, уложить в него подготовленное мясо, посолить, посыпать черным и красным молотым перцем, тмином, сверху выложить слой мелко нарубленного жира, накрыть влажной салфеткой и закрыть крышкой. Варить баранину на пару около 1,5 часа.

Баранина на пару по-китайски

300 г баранины, 1 ст. ложка десертного вина, 0,5 ч. ложки молотого душистого перца, фенхель, соль по вкусу.

Баранину отварить до полуготовности, нарезать соломкой и переложить в другую посуду. Добавить вино, перец, фенхель, посолить, перемешать и варить на пару до готовности. Подавать с чесноком и соевым соусом.

Баранина под яйцом

500 г мякоти баранины, 4 луковицы, 4 яйца, зелень укропа, кинзы, мяты, соль по вкусу.

Мясо отварить до готовности, посолить, вынуть из бульона, нарезать соломкой вдоль волокон и положить в кастрюлю, залив небольшим количеством бульона. Репчатый лук нашинковать, потушить (без масла) на среднем огне, добавить к мясу, перемешать и поставить на огонь. После закипания переложить на сковородку и залить взбитыми белками. Когда масса загустеет, залить взбитыми желтками и поставить в духовку для образования золотистой корочки. Посыпать нарезанной зеленью укропа, кинзы, мяты.

Шашлык из баранины в белом вине

1 кг мякоти баранины, 200 г сала, 2–3 средние луковицы, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного или красного молотого перца, 1 л белого сухого вина.

Мякоть баранины залить холодной водой и вымочить в течение 2–3

часов. Затем мясо и сало нарезать кусками средней величины, посолить, поперчить, добавить лук, нашинкованный тонкими кольцами, залить вином, положить под груз и выдержать 5–6 часов. Замаринованный таким образом шашлык нанизать на шампуры и жарить над тлеющими углями, переворачивая, до готовности.

Фрикадельки на шампурах по-грузински

1 кг жирной баранины, 2 яйца, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, по 1 ч. ложке молотой корицы и гвоздики, 5 луковиц, соль по вкусу.

Мякоть баранины и одну луковицу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, заправить черным молотым перцем, корицей, гвоздикой и солью. Над раскаленными углями разогреть маленькие шампуры. Сформовать фрикадельки. Мокрой рукой брать подготовленное мясо и надевать на горячие шампуры. Жарить над раскаленными углями без пламени до готовности, все время поворачивая. Жареные фрикадельки снять с шампуров, уложить в сотейник, посыпать мелко нашинкованным луком, накрыть крышкой и поставить на огонь на 5–7 минут.

Баранина с айвой и вином

1 кг баранины, 4 луковицы, 6 плодов айвы, 100 г курдючного сала, 3 стакана белого сухого вина, соль и зелень по вкусу.

Мякоть баранины обмыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю и потушить. Добавить пропущенное через мясорубку курдючное сало, нашинкованный лук и тщательно прожарить. Обжаренное мясо залить вином с водой, чтобы мясо было покрыто, и тушить еще 50 минут. Айву очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать небольшими тонкими дольками. Положить в кастрюлю с мясом, посолить и тушить до полной готовности мяса. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Баранина, тушенная с овощами по-арабски

500 г баранины (мякоти), 100 г кураги, 2 луковицы, 2–3 помидора, 4 сладких красных или зеленых перца, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук, помидоры, красный или зеленый сладкий перец обжарить в сковороде с разогретым маслом, посолить, посыпать перцем и залить небольшим количеством горячей воды. Положить мясо (одним куском), вымытую и ошпаренную кипятком курагу, все тушить до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, снова положить в образовавшийся при тушении соус и готовить еще 5–7 минут. Подавать баранину горячей, в соусе, в котором она тушилась.

Баранина в гранатовом соусе

1 кг жирной баранины, 100 г курдючного сала, 1 стакан гранатового сока, 4 луковицы, зелень кинзы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками, положить на горячую сковороду с курдючным салом, обжарить со всех сторон, сложить в чистую кастрюлю, посолить и поперчить. На сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды и, как только закипит, вылить ее, помешивая, в кастрюлю с мясом и тушить на небольшом огне 15–20 минут. Затем сок перелить в отдельную посуду и добавить к нему гранатовый сок, мелко нашинкованный репчатый лук, толченую зелень кинзы и перемешать. Мясо залить готовым соусом.

Баранина с алычой

1 кг баранины, 200 г жира, 6–8 луковиц, 600 г алычи, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Баранину, нарезанную на куски, посыпать солью и молотым черным перцем, положить в кастрюлю с жиром и жарить до образования румяной корочки. Репчатый лук нарезать кружками, посолить и поджарить в большом количестве жира. Алычу ошпарить и, удалив косточки, соединить с поджаренным мясом. Дать закипеть и снять с огня. Сверху посыпать подготовленным луком и измельченной зеленью петрушки.

Отбивные на косточках со смородиновым соусом

8 отбивных из баранины на косточке, 0,5 ч. ложки сушеной зелени

петрушки, кинзы или сельдерея, 2 небольших помидора, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для смородинового соуса: 1 ч. ложка растительного масла, 1 луковица, 0,25 стакана джема из красной смородины, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка острого соевого соуса, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Отбивные вымыть, обсушить и слегка отбить. Зелень, черный перец и соль хорошо перемешать и натереть получившейся смесью мясо. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Положить кусочки мяса и помидоры на решетку и жарить в разогретом до 200 °С гриле в течение 10–12 минут.

Приготовить смородиновый соус. Поджарить в разогретом масле очищенный, вымытый и мелко нашинкованный лук, добавить джем, уксус, соевый соус, перец, соль и воду. Перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Баранина с орехами

1 кг жирной баранины, 4–5 луковиц, 2–4 ст. ложки винного уксуса, 400 г очищенных орехов, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец, зеленый лук и соль по вкусу.

Жирную баранину обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю и поджарить. Образовавшийся при поджаривании мяса сок слить в отдельную посуду и накрыть крышкой.

Репчатый лук очистить, промыть, мелко нарезать, положить в мясо и еще раз поджарить, а затем добавить немного уксуса. В мясной сок положить истолченные вместе грецкие орехи, чеснок, соль, зелень, стручковый перец и все это хорошо размешать. Полученную массу присоединить к жареному мясу, тушить до тех пор, пока мясо не вберет в себя весь сок. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и нашинкованным зеленым луком.

Баранина с сушеным кизилом

1 кг жирной баранины, 6 луковиц, 400 г сушеного кизила (без косточек), соль по вкусу.

Жирную баранину нарезать кубиками, посыпать солью, добавить

очень мелко нашинкованный репчатый лук и хорошо прожарить. Сушеный кизил положить в кипящую воду (1 стакан), потушить, соединить с поджаренным мясом и тушить еще 10–15 минут.

Жаркое «Корейский император»

800 г баранины, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину вымачивать 5 часов в слабом растворе яблочного уксуса. Затем обсушить, отбить со всех сторон, нашпиговать чесноком, а поверхность натереть толченым с солью чесноком. Мясо положить на противень с разогретым маслом, посыпать морковью, нарезанной соломкой, поперчить и запекать в духовке в течение 30–35 минут, периодически поливая выделяющимся соком. Готовое жаркое нарезать ломтиками и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Баранина с квашеной капустой

1 кг баранины, 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину промыть и отварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом и перцем горошком. Затем мясо вынуть из бульона, откинуть на сито, слегка обсушить и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать маленькими кубиками или очень тонкими полукольцами, перемешать с капустой и потушить в небольшом количестве воды с растительным маслом. В толстостенную посуду положить баранину, посыпать ее черным молотым перцем, сверху выложить капусту. Запекать в нагретой духовке в течение 30–40 минут.

Баранина, запеченная с чесноком и мятой

1,5 кг баранины (окорока, седла или лопатки), 2 головки чеснока, 20 г листьев свежей мяты, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 0,5 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла, несколько листиков свежего тимьяна,

черный молотый перец, соль по вкусу.

Листики мяты и тимьяна промыть и обсушить. Мясо вымыть, обсушить, слегка отбить, натереть солью и перцем и обложить листьями мяты и тимьяна, чтобы мясо было полностью ими покрыто. Плотно обвязать мясо нитками.

Глубокий противень смазать маслом (2 ст. ложки), положить мясо и сбрызнуть его оставшимся маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 15–20 минут. Затем добавить уксус, разведенный водой, вымытый, обсушенный, но не очищенный чеснок. Снова поставить в духовку и запекать 45–50 минут. Как только мясо будет готово, выключить духовку и не открывать ее еще 10–15 минут. Подавать в горячем виде, с гарниром из отварной фасоли.

Баранина в белом вине

1,2–1,3 кг молодой баранины, 3 луковицы, по 30 г зеленого лука, зелени эстрагона, кинзы, петрушки и укропа, 1 стакан белого сухого вина, красный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и уложить на дно глубокой огнеупорной посуды. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать широкими ломтиками. Зеленый лук и зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Выложить на мясо сначала слой репчатого лука, затем – слой зеленого лука и зелени. Залить все белым вином, посыпать солью и перцем по вкусу. Влить в посуду с мясом столько воды, чтобы она только прикрывала его, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне. Через 1 час все хорошо перемешать и тушить еще около 20–30 минут.

Баранина с крыжовником и орехами

800 г баранины, 1 стакан ягод крыжовника, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, цедра 1 лимона, жир или растительное масло для жаренья, черный молотый перец, молотая паприка, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать узкими длинными полосками. Потом обжарить его в сковороде с сильно разогретым жиром или растительным маслом и переложить в глубокую толстостенную кастрюлю. Посыпать солью, перцем и паприкой. Добавить измельченные орехи (их можно предварительно поджарить на сухой сковороде), очищенный,

вымытый и мелко нарезанный лук, тертую лимонную цедру, а также вымытые и разрезанные пополам ягоды крыжовника. Накрыть посуду крышкой и тушить на среднем огне до готовности (1 час).

Баранина, тушенная в гранатовом соусе с помидорами

500 г жирной баранины, 4–5 луковиц, 3–4 граната средней величины, 600 г помидоров, зелень петрушки, кинзы, соль по вкусу.

Жирную баранину обмыть и нарезать небольшими кусками, репчатый лук – кольцами. С граната снять кожуру и выбрать целые зерна. Промытые помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь и варить 5 минут, потом пропустить через сито. Мясо положить в кастрюлю, посолить, обсыпать луком, нарезанной зеленью, зернами граната, залить томатным соусом, водой (0,5 стакана) и поставить тушить до готовности.

Колбаски по-болгарски

500 г говядины, 280 г баранины, 250 г свинины, 1 луковица, 40 мл растительного масла, черный молотый перец, тмин, соль по вкусу.

Мясо нарезать на кусочки, посолить, перемешать и поставить на 1 час на холод. Затем пропустить его через мясорубку, добавить воду, тщательно вымесить, выложить слоем в 10–12 см, выровнять поверхность и снова поставить в холодное место на 10–12 часов. После этого в массу добавить мелко нарезанный лук, тмин, черный перец. Снова хорошо вымесить. Из готовой массы сформовать колбаски толщиной 2–2,5 см и длиной 6–7 см. Жарить на решетке, предварительно смазав ее растительным маслом или свиным жиром. Подавать с гарниром из свежих или маринованных овощей.

Колбаски по-молдавски

1 кг говяжьего филе, 200 г свиного филе, 25 см свиных тонких кишок, 10 зубчиков чеснока, бульон, черный и красный молотый перец, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Свинину и говядину пропустить через мясорубку, заправить чесноком (5 зубчиков), растертым с солью, добавить черный молотый перец, соль и немного бульона. Все смешать. Приготовленной массой начинить свиные

тонкие кишки, придать им форму колбасок и запекать их в гриле 25–30 минут. Готовые колбаски полить соусом. Для приготовления соуса 5 зубчиков чеснока растереть с солью, добавить мелко рубленую зелень петрушки и укропа, развести мясным бульоном. Добавить красный молотый перец.

Птица

Отварная курица

1 курица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3–4 стакана бульона или воды, соль, зелень.

Очищенную и выпотрошенную тушку курицы 1–2 дня подержать в холодильнике или 1 час в холодной воде. Затем залить мясным бульоном или водой с морковью, корнем петрушки и солью, после чего варить в течение 1 часа, а если курица старая – в течение 2–4 часов.

Курица фаршированная паровая

1 курица, 300 г баранины, 2 айвы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенную курицу обмыть холодной водой, посыпать мелкой солью и черным перцем. Нарезать мелкими кубиками кислую айву. Из баранины приготовить фарш, все перемешать. Этой массой начинить курицу, положить в кастрюлю, варить на пару 2,5 часа.

На гарнир можно подать любой зеленый салат с вареными яйцами.

Курица вареная с имбирем

1 курица, 1 луковица, 1 щепотка молотого имбиря, 2,5 ст. ложки растительного масла.

Влить в кастрюлю 1 л воды, положить лук, имбирь, довести до кипения на сильном огне и опустить туда подготовленную курицу. Как только вода закипит, снять пену, уменьшить огонь до слабого и закрыть кастрюлю крышкой. Варить курицу 20 минут. Вынуть, сбрызнуть

растительным маслом. Подавать курицу целиком.

Курица вареная с гранатовым соусом

1 молодая курица средней величины, 1,25 стакана гранатового сока, 0,5 стакана холодной кипяченой воды, 4 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки семян кинзы, красный молотый перец, зеленый лук, зерна граната, соль по вкусу.

Молодую курицу сварить, разрезать на части и выложить на блюдо.

Приготовить соус. Выжать из граната сок, смешать с холодной кипяченой водой, добавить истолченные чеснок, красный перец и семена кинзы. Полученным соусом залить курицу, а сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната.

Курица с чесночным соусом

1 курица средней величины, 10 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Потрошеную курицу вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить варить. При варке снимать пену. Когда курица будет готова, вынуть ее из кастрюли, слегка посолить, нарезать на порционные куски и уложить в глубокую посуду.

Приготовить соус. Чеснок тщательно истолочь, развести куриным бульоном и посолить. Залить птицу соусом. Соус можно подать отдельно в соуснике.

Курица с чесноком (1 вариант)

1 курица (около 1 кг), 1 стакан куриного бульона, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 небольшая головка чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить и измельчить чеснок. Половину его смешать с солью и перцем. Подготовленную курицу обмазать чесноком с солью и перцем, положить в паровую кастрюлю и варить 50–60 минут до готовности.

Приготовить соус. Довести до кипения на плите бульон, добавить в него оставшийся чеснок и вино и прокипятить соус в течение 2–3 минут. Готовую курицу разрезать на порционные куски. Подавать с чесночным

соусом.

Курица с чесноком (2 вариант)

1 курица, 6 зубчиков чеснока, 2,5 ст. ложки растительного масла, цедра и сок 1 лимона, 1 веточка эстрагона, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, паприка, соль по вкусу.

Разделить птицу на 8 частей и посолить. Чеснок очистить, размять, смешать с 2 ст. ложками растительного масла, цедрой лимона, 2 ст. ложками лимонного сока и рубленой зеленью. Намазать этой смесью мясо. Остаток масла, сок и пряности смешать и вылить поверх мяса. Жарить на гриле 25 минут.

Курица на соли

1 курица (1,2–1,3 кг), 1 пачка соли (1 кг).

Высыпать на сковороду всю упаковку соли и разровнять. Курицу вымыть, обсушить и уложить спинкой на соль. Ни солить, ни перчить, ни смазывать маслом нельзя!

Поставить сковороду в средненагретую духовку и запекать курицу около 1 час. Когда она покроется румяной корочкой, вынуть сковороду, снять птицу и только потом разрезать.

Цыплята жареные с ежевикой по-кавказски

2 цыпленка, 3 стакана сока ежевики, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 4 веточки зелени кинзы, 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка семян кинзы, стручковый перец и соль по вкусу.

Подготовленные цельные тушки цыплят промыть и поджарить на вертеле или в духовке, нарезать кусками и уложить на блюдо. Выжать сок из ежевики.

Очищенные грецкие орехи, соль, зелень кинзы и чеснок тщательно истолочь, затем добавить толченые стручковый перец, семена кинзы и перемешать. Полученную массу развести соком ежевики и залить ею выложенных на блюдо цыплят.

Курица-гриль по-восточному

1 курица (примерно 1,5 кг), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки приправы чили, 2 ст. ложки лимонного сока.

Срезать с курицы жир и разрезать ее на 4 части.

Приготовить маринад. Разогреть в кастрюле срезанный жир с приправой чили. Положить мелко нарезанный лук и тушить его 1 минуту. Добавить растолченный чеснок, соевый соус, лимонный сок и 0,5 стакана воды. Маринад довести до кипения и томить 3 минуты на маленьком огне. Куски курицы залить охлажденным маринадом и поместить в холодильник на 1–3 часа. Курицу вынуть из маринада, положить на решетку гриля и жарить. К готовой курице подать оставшийся маринад, предварительно прокипяченный.

Цыпленок, жаренный на вертеле, под ореховым соусом

1 цыпленок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 веточки зелени кинзы, 2 ч. ложки имеретинского шафрана, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 стакан воды, 1 луковица, стручковый и черный молотый перец, соль по вкусу.

Целую тушку цыпленка посолить снаружи и внутри, нанизать на вертел и жарить до полной готовности, поворачивая над раскаленными углями без пламени. Очищенные грецкие орехи, чеснок, соль и зелень кинзы тщательно истолочь, выжать масло и перелить в отдельную посуду. К ореховой массе добавить толченый стручковый перец, имеретинский шафран, черный перец, тщательно перемешать, а затем развести винным уксусом, разбавленным водой. Жареного горячего цыпленка нарезать на части, уложить на блюдо, обсыпать очень мелко нарезанным сырым репчатым луком, облить ореховым соусом и ореховым маслом.

Курица в лимоне

1 кг куриных ножек или бедрышек, 2–3 средние луковицы, 3–4 лимона, черный молотый перец и соль по вкусу.

Курицу промыть, посолить, натереть молотым перцем.

Подготовленные таким образом куски сложить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить лук, нашинкованный кольцами, и перемешать. Лимоны разрезать на половинки, выжать немного сока на курицу, затем нарезать лимоны мелкими кубиками и положить в посуду. Мариновать в течение 5–6 часов под грузом. Замаринованное мясо можно приготовить так же, как шашлык, или обжарить в глубокой сковороде с небольшим количеством жира.

Куриные крылышки-гриль с овощами

16 куриных крылышек, 4 мелкие луковицы, 0,6 стакана белого или розового столового вина, 1 баклажан, 2–3 помидора, 3 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка рубленых листиков тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1–2 ч. ложки соли.

Лук очистить. Довести до кипения вино с солью, тимьяном, перцем и лавровым листом. Опустить в эту смесь очищенные и вымытые луковицы и тушить около 15 минут, затем дать остыть. Баклажан вымыть, обсушить и нарезать ровными нетолстыми ломтиками. Куриные крылышки ополоснуть холодной водой, насухо вытереть салфеткой и добавить вместе с подготовленными баклажанами к луку. Мариновать все в холодильнике не менее 2 часов.

Ломтики баклажанов, куриные крылышки, луковицы и нарезанные на четвертинки помидоры наколоть попеременно на небольшие смазанные маслом металлические шпажки. 2–3 ст. ложки маринада смешать с растительным маслом и обмазать полученной смесью крылышки. Жарить на гриле, пока крылышки не зарумянятся (около 20–25 минут). Оставшийся маринад уварить до густоты, затем смешать с кетчупом. Подать к готовым крылышкам.

Курица, печенная с пивом

1 курица (около 1 кг), 0,5 стакана пива, молотый черный перец и соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы натереть снаружи и внутри перцем и солью.

Разогреть жаровню-барбекю, затем на дно налить пиво. Положить

курицу в пиво и запекать до румяной корочки. Затем курицу перевернуть и печь еще 15–18 минут.

Куриные грудки «Незабываемые»

4 куриные грудки, 1 банка консервированных ананасов, 1 ст. ложка приправы карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лимон, соль по вкусу.

Смешать измельченные ананасы, карри, соль и лимонный сок. Половину приготовленной смеси отложить. В оставшуюся смесь влить масло.

Кончиком ножа сделать горизонтальный надрез там, где куриная грудка потолще, чтобы получился кармашек. Положить по 1 ч. ложке ананасовой смеси в каждую грудку, оставшейся смесью обмазать грудки сверху. Запекать в разогретой до 180–190 °С духовке, переворачивая время от времени, до образования легкой румяной корочки. Выложить готовые грудки на блюдо или большую тарелку, украсить дольками лимона.

Курица по-итальянски

6 куриных грудок (без кожи), 2 зеленых и 1 красный перец, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки тмина, 6 веточек сельдерея, 1,5 стакана нарезанных шампиньонов, 300 г консервированных помидоров.

Перец вымыть, тонко нарезать, чеснок и сельдерей измельчить. Смешать все составные части, кроме курицы, в чугунной сковороде с крышкой, довести до кипения, затем добавить курицу и уменьшить огонь. Накрывать крышкой и тушить 30 минут.

Курица тушеная с орехами

1 курица, 3 луковицы, 1 стакан очищенных толченых грецких орехов, по 2 веточки зелени кинзы и петрушки, по 0,25 ч. ложки корицы, имеретинского шафрана, черного перца, 2 бутона гвоздики, 3 ст. ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Очищенную и промытую жирную куриную тушку разрезать на части и тушить, посолив, до готовности с мелко нарезанным репчатым луком.

Затем добавить толченые грецкие орехи, имеретинский шафран, черный молотый перец, корицу и гвоздику, мелко нарезанную зелень кинзы и петрушки. Влить винный уксус, перемешать, закрыть крышкой и тушить еще 10–15 минут.

Курица с алычой

1 жирная курица, 6–7 луковиц, 1–1,5 стаканов алычи или ткемали, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 10–12 веточек укропа, стручковый перец и соль по вкусу.

Подготовленную, обмытую куриную тушку разрезать на куски, положить в глубокую сковороду и обжарить. Залить кипящей водой так, чтобы вода только наполовину покрыла куски курицы, и тушить на слабом огне до готовности.

Алычу или ткемали потушить, а затем вынуть косточки. За 15 минут до готовности курицы добавить репчатый лук, нарезанный кружочками, посолить, а перед окончанием тушения положить тушеную алычу или ткемали, толченые семена кинзы, стручковый перец и мелко нарезанный укроп.

Курица, тушенная с маслинами

1 молодая курица (около 1,5 кг), 2 зубчика чеснока, 4 крупных помидора, 100 г маслин, 6 ст. ложек оливкового масла, 4 листика свежего шалфея, 1 ч. ложка соли, 1 стакан сухого белого вина, белый перец по вкусу.

Курицу вымыть, обсушить и разделить на порционные куски. Помидоры, сняв кожицу, вместе с маслинами мелко нарезать. Оливковое масло разогреть, поджарить на нем чеснок и вынуть из масла. Куски курицы подрумянить на масле. Добавить листики шалфея, помидоры, соль и при непрерывном помешивании потушить, пока не выпарится вся жидкость. Влить вино и тушить еще 15 минут. В заключение добавить маслины и белый перец и тушить еще 15 минут.

Курица с пастой из маслин

4 куриные ножки (по 200 г), 1 головка лука-шалот, 10 маслин, 20 г кедровых орешков, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка томатной пасты, 2–3 ст. ложки оливкового масла, белый молотый перец, соль по вкусу.

Ножки промыть и обсушить. Вилкой поддеть кожу и осторожно отделить от мяса.

Приготовить начинку. Очистить лук. Из маслин удалить косточки. Кедровые орешки крупно нарубить. Петрушку помыть, листочки ошипать. Чеснок очистить. Все перемешать в миксере, добавить 1 ст. ложку масла и томатную пасту. Приправить солью и перцем.

Нагреть духовку до 220 °С. Вилкой поместить начинку под кожу и хорошо прижать. Ножки сбрызнуть маслом, выложить в форму. Жарить в духовке на среднем уровне 30 минут, 1–2 раза перевернуть.

Рубленые котлеты из мяса цыпленка

1 цыпленок, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 12 стеблей лука-порея, 4 яйца, томатный соус.

Подготовить тушку цыпленка и сварить в слегка подсоленной воде. Отделить белое мясо и нарубить его. Поджарить мелко нарезанный лук с растительным маслом и прибавить к рубленому мясу.

Отварить белую часть стеблей лука-порея, нарезав их небольшими кусочками. Процедить и положить в кастрюлю с мясом. Прибавить взбитые яйца и хорошо перемешать смесь. Брать мокрой ложкой и в форме котлет жарить в глубокой посуде с маслом.

Подавать с томатным соусом.

Сациви из отварной индейки

1 тушка индейки, 300 г очищенных грецких орехов, 5–6 луковиц, 3 дольки чеснока, зелень кинзы, 4 яйца (желтки), 0,5 стакана винного уксуса, 1–2 лавровых листа, зелень сельдерея и петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.

Очищенную, промытую целую тушку индейки положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и варить до готовности. Добавить лавровый лист, сельдерей, петрушку. Пену снять шумовкой. Вынуть готовую индейку, пока она еще горячая, посолить снаружи и внутри,

нарезать на части и уложить на блюдо.

Тем временем с бульона снять жир, слить в кастрюлю, добавить пропущенный через мясорубку лук и потушить. Во время тушения понемногу добавлять снятый с бульона жир, а также помешивать лук.

Приготовить соус. Очищенные грецкие орехи, чеснок, соль, зелень кинзы и стручковый перец истолочь, добавить желтки и тщательно размешать. После этого постепенно развести винным уксусом и теплым бульоном. Полученную смесь влить в кастрюлю с тушеным луком и варить 10 минут, не давая кипеть.

Подавать, залив соусом уложенную на блюдо отварную горячую индейку.

Луковый клопс

1 кг мяса индейки, 2 крупные луковицы, 3 зубчика чеснока, 1–2 яйца, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, предварительно очистив от пленок. К фаршу прибавить репчатый лук, чеснок, соль, яйцо. Фарш пропустить несколько раз через мясорубку.

В кипящий мясной или овощной бульон опустить мясную клецку и варить до готовности. Затем шумовкой вынуть ее и разрезать на порционные ломтики. Можно луковый клопс варить не в бульоне, а в небольшом количестве воды с жиром.

Сочный шницель из индейки

4 шницеля из индейки, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г красной чечевицы, 2,5 стакана куриного бульона, 4 кружка консервированного ананаса, 1 ч. ложка горошин зеленого перца, карри, черный молотый перец, соль по вкусу.

Зеленый лук очистить, нарубить и 2 минуты обжаривать в 1 ст. ложке растительного масла. Добавить чечевицу, слегка обжарить и залить куриным бульоном. Тушить под крышкой 10 минут.

Шницели из индейки вымыть, обсушить, посолить, поперчить и приправить карри. Мясо обжарить в оставшемся растительном масле. Ананасы откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить к чечевице и разогреть.

Разложить по тарелкам вместе со шницелями из индейки и посыпать

зеленым толченым перцем.

Рулетики из индейки

4 куса филе индейки (примерно по 125 г), 80 г тертого сыра, 4 зубчика чеснока, 0,25 стакана измельченных очищенных грецких орехов, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тертый сыр смешать с измельченным чесноком и орехами. Филе индейки отбить, посолить, поперчить и на каждый кусок положить начинку из сыра. Свернуть филе в виде рулетиков и закрепить их деревянными зубочистками или обвязать нитками. Положить рулетики на решетку и жарить до готовности.

Запеканка из домашней птицы с грибами

1 кг мяса индейки или курицы, 1 кг свежих грибов, 500 г лука, 3 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, черный молотый перец, соль.

Обработанную тушку курицы или индейки нарезать крупными кусками и запечь в духовке до готовности. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Грибы перебрать, промыть, нарезать пластинками и поджарить на растительном масле. Яйца взбить.

Соединить молотое мясо, жареный лук и грибы, залить все взбитой яичной массой, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Подготовленной массой наполнить форму и запечь в духовке, нагретой до 200 °С.

Филе индейки с овощами

0,5 кг филе индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 репа, 1 патиссон, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать кусочками, поперчить, посолить и обжарить в масле. Овощи мелко нарезать, положить к мясу и тушить до готовности.

Индейка под соусом из тыквенных семечек

600 г шницеля из индейки, 1 корень имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 перчик чили, 1 пучок базилика, 40 г тыквенных семечек, 2 ст. ложки арахисового масла, 0,5 стакана бульона из птицы, 2 ст. ложки сухого вина, 2 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Шницель нарезать тонкими полосками. Имбирь и чеснок очистить и очень мелко нарубить. Перчик чили очистить, разрезать вдоль. Семечки очистить, мелко нарубить. Мясо обжарить, затем обжарить остальные подготовленные составляющие, снова положить мясо, залить бульоном и вином, добавить соевый соус, посолить. Тушить 2 минуты.

Жареная утка, фаршированная груздями

1 утка (1,5 кг), 1 ст. ложка растительного масла, 400 г соленых груздей, 1 соленый огурец, 80 г каперсов, 1 стакан бульона из кубиков, молотые гвоздика и лавровый лист, укроп, соль по вкусу.

Обработать и промыть утку, нафаршировать солеными груздями, зашить отверстия. Масло разогреть в сотейнике и поджарить в нем утку.

Приготовить соус. Соленые огурцы очистить от кожицы и грубых семян и мелко нарезать. Огурцы, каперсы и мелко нарезанный укроп залить бульоном, добавить соль, специи и кипятить в течение 10 минут. Из готовой утки вынуть грузди и уложить на блюдо. Утку нарезать на порции, выложить их на грузди и полить соусом.

Утиная поджарка с молодым сладким перцем

800 г утиного мяса, 80 г зеленого лука, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 стручок молодого красного перца, 1 ч. ложка столового вина, черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Перец разрезать пополам, очистить от семян и мелко нарезать. Лук нарезать косыми кусочками. Чеснок измельчить и растолочь.

Смазать сковороду маслом, обжарить мясо и часть лука, положить красный молодой перец и продолжать жарить на медленном огне. Затем

постепенно добавить оставшийся лук и толченый чеснок. Когда мясо будет готово, заправить соевым соусом, столовым вином, черным молотым перцем.

Утка, тушенная в луковом соусе

1 утка (1,5 кг), 1,5 ст. ложки соли, 1 стакан мелко нарезанного укропа, 5 луковиц, 2 ч. ложки (для сбрызгивания) и 1 ч. ложка (для бульона) водки или коньяка, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 1,5 ч. ложки соли.

Подготовить утку, осторожно втереть в кожу соль, равномерно сбрызнуть водкой, посыпать перцем и небольшим количеством укропа и лука. Уложить утку в эмалированную посуду, закрыть крышкой и оставить на сутки мариноваться. На другой день утку несколько раз обмыть холодной водой.

Приготовить начинку. Лук нарезать крупными кубиками, смешать с укропом и солью. Туго набить начинкой утку, положить в утятницу и залить холодной водой. Поставить на сильный огонь.

При закипании бульона сделать толстой иглой несколько проколов в тушке и по одному-два прокола в ножках. Затем обмыть утку кипятком, обтереть или поместить на решето обсохнуть. С утиного бульона снять пену, дать ему отстояться, процедить. Снова уложить утку в утятницу, залить частью процеженного бульона, добавить водку и тушить на очень слабом огне 2 часа.

Подавать в горячем или холодном виде с тертой редькой или редисом.

Рыба

Треска с пряной корочкой

1 кг филе трески, сок 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 6 помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 пучок свежей зелени (укроп, петрушка, базилик), 1 ст. ложка каперсов, 0,25 ч. ложки розмарина.

Разогреть духовку до температуры 225 °С и поставить решетку на

среднюю полку. Промыть филе трески холодной водой и хорошо обсушить бумажной салфеткой или кухонным полотенцем. Нарезать рыбу на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком. Смешать красный и черный молотый перец с солью и натереть полученной смесью куски рыбы. Выложить куски в форму.

Помидоры нарезать тонкими кружками и черепицеобразно разложить на рыбе. Налить в кастрюльку оливковое масло и разогреть его. Очищенную луковицу мелко нарезать и пассеровать в разогретом масле. Очистить чеснок и мелко нарубить его вместе с зеленью. Обжарить в кастрюльке вместе с каперсами и розмарином (примерно 5 минут).

Равномерно разложить на помидорах пассерованные лук, чеснок и пряную зелень. Поставить форму в духовку на решетку и запекать примерно 20 минут.

Филе трески с орехами

600 г филе трески, 0,5 стакана очищенного фундука, 3 луковицы, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе трески нарезать на порционные кусочки, посолить, поперчить, положить в форму, смазанную растительным маслом. Грецкие орехи и фундук мелко нарубить. Лук нарезать полукольцами, петрушку мелко нашинковать. Лук обжарить в растительном масле, добавить орехи и петрушку, тушить 3 минуты. Луково-ореховую массу выложить на филе и запечь при 200 °С до готовности.

Треска, панированная в орехах

4 филе трески (по 150 г), 1–2 ст. ложки лимонного сока, 100 г несоленого очищенного арахиса, 1 зубчик чеснока, 1 щепотка кайенского перца, по 0,5 ч. ложки тмина и орегано, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, белый молотый перец, соль по вкусу.

Филе трески сбрызнуть лимонным соком и смазать со всех сторон солью и перцем. Орехи перемолоть и высыпать на тарелку. Выдавить сюда же чеснок. Смесью приправить кайенским перцем, орегано, тмином, солью и белым перцем. Все перемешать. Взбить яйцо. Рыбу обмакнуть сначала в

яйцо, затем в ореховую смесь. Обжаривать рыбу на сковороде в разогретом растительном масле в течение 6–8 минут до золотисто-коричневого цвета, перевернув 1 раз.

Филе лосося с водкой и лаймом

4 куска филе лосося (по 125 г), 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки водки, цедра и сок 2 лаймов, 1 перчик чили, очищенный от семян и мелко нарезанный, 4 куска свежего лайма, соль и черный молотый перец по вкусу.

Разогреть духовку до 200 °С. Смазать кусок фольги маслом и положить на него филе лосося. Смешать водку, цедру и сок лаймов, чили, посолить, поперчить и залить соусом рыбу. Сверху положить по кусочку лайма. Завернуть филе в фольгу, сделать конверт и положить на противень. Готовить в центре духовки в течение 25 минут, пока рыба не будет легко разламываться на кусочки.

Карп, фаршированный орехами

1–1,5 кг карпа, 1 кг репчатого лука, 1 стакан подсолнечного масла, 1 ч. ложка сладкого красного молотого перца, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1–1,5 стакана крупнотолченых ядер грецких орехов, 0,5 ст. ложки томата-пюре, молотая корица на кончике ножа, зелень петрушки, ломтики лимона, соль по вкусу.

Карпа выпотрошить, хорошо промыть и посолить. Нарезать ломтиками репчатый лук и поджарить его в подсолнечном масле. Смешать красный и черный перец, корицу и орехи. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и ломтики лимона. Полученный фарш перемешать и разделить пополам. Одной частью наполнить подготовленного карпа, оставшуюся половину выложить на небольшой противень. Сверху уложить карпа и полить оставшимся маслом. Влить 0,5 стакана воды, предварительно разведя в ней томат-пюре. Запечь карпа в средненагретой духовке.

Палтус в миндале, запеченный с авокадо

400 г филе палтуса, 2 яйца, 120 г миндаля, 80 мл растительного масла, 2 авокадо, 160 г майонеза, 60 г сыра, белый молотый перец, соль по вкусу.

Густой майонез перемешать с тертым сыром. У авокадо срезать кожуру, разрезать на половинки, удалить косточку и жесткую пленку вокруг нее. Половинки нарезать тонкими широкими пластинками.

Нарезать филе широкими кусочками. Яйца слегка перемешать, не взбивая, добавить белый перец и соль. Филе обмакнуть в яйца, панировать в тонких пластинках миндаля, плотно вдавливая в орехи. Быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла до темной корочки. Разложить пластинки авокадо по поверхности рыбы, равномерно намазать майонезом с сыром и запечь в духовке на сильном огне до образования корочки.

Палтус, запеченный в соусе из ревеня

2 стейка палтуса (по 180 г), 250 г ревеня, нарезанного на кусочки длиной 1 см, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка нарезанной мяты, 5 ст. ложек сухого белого вина, соль, черный молотый перец, веточки мяты для украшения.

Поместить ревеня, сахар и мяту в форму для духовки, затем залить вином. Сверху положить рыбу и приправить по вкусу. Накрыть крышкой и готовить в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Украсить мятой.

Палтус, запеченный в цитрусовом маринаде

1 стейк палтуса (200 г), разрезанный пополам, цедра и сок 1 апельсина, лимона и лайма.

Поместить рыбу в керамическую форму для духовки. Добавить по 1 ст. ложке цедры и полить смесью соков. Накрыть и поставить в холодильник на 12 часов. Перевернуть через 6 часов. Накрыть фольгой и запекать при 180 °С в течение 20 минут.

Палтус с корочкой из сыра и зелени

600 г палтуса, 500 мл овощного бульона, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 4 веточки тимьяна, 4 ст. ложки творога, 20 г тертого сыра, 2 цукини, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, по 1 щепотке соли и черного молотого перца.

Вскипятить бульон с лавровым листом. Рыбу отваривать в бульоне 5 минут. Вынуть и положить в жаропрочную форму. Тимьян вымыть и обсушить, листочки отделить от стебля. Давленный чеснок и тимьян перемешать с творогом. Намазать творожной массой с зеленью филе палтуса и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке около 10 минут. Цукини, помидоры и лук вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Потушить все в растительном масле в течение 5–8 минут. Приправить лимонным соком, солью и перцем.

Морской окунь на виноградных листьях

2 куса филе морского окуня, 6 маринованных виноградных листьев, 1 клубень фенхеля, 1 лимон, 1 апельсин, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка каперсов, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Нагреть духовку до 200 °С. Виноградные листья, ополоснув, насухо промокнуть. Положить вместе по 3 штуки краями внахлест. Сверху выложить по куску филе. Фенхель нарезать соломкой. Часть выложить поверх рыбы, остаток нарезать кубиками. Нарезать половинку лимона ломтиками и накрыть ими куски филе. Виноградные листья вместе с начинкой свернуть и обмотать нитью. Переложить в промасленную огнеупорную форму, обмазать маслом и поставить в духовку на 15 минут. Выжать сок из оставшейся половины лимона и апельсина. Сок, каперсы и давленный чеснок соединить с нарезанным кубиками фенхелем.

Рыбные сверточки открыть, разложить по тарелкам. Выделившейся при жарении жидкостью сбрызнуть салат из фенхеля и каперсов.

Котлеты из морского окуня, фаршированные грибами

600 г рыбы, 120 г шампиньонов или свежих белых грибов, 120 г репчатого лука, томатный соус с грибами, 40 г растительного масла, рыбный бульон, перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Морского окуня разделить на филе без кожи и реберных костей,

нарезать на продолговатые кусочки (по 2 на порцию) и слегка отбить деревянным молотком. На середину каждого кусочка рыбы выложить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет.

Приготовление фарша. Мелко нарубленные свежие шампиньоны или белые грибы пассеровать на масле вместе с нарубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки и рубленным луком, затем посыпать солью и перцем.

Разделанные котлеты выложить завернутой стороной вниз в сотейник, смазанный маслом, налить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне; рыбу можно также запекать в духовке. При подаче желательно полить томатным соусом с грибами.

Судак натуральный

1,5 кг судака, 2 моркови, 2–3 корня петрушки, 300 г шампиньонов, 100 г малосольных оливок, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и припустить в растительном масле. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Оливки нарезать кружками. Грибы и оливки смешать с припущенными овощами, залить томатной пастой, разведенной в небольшом количестве воды. Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски. Выложить куски на противень, смазанный маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и поставить в горячую духовку на 15–20 минут. После этого залить рыбу подготовленной смесью и поддержать в духовке еще несколько минут.

Судак по-русски

1 кг судака, 200 г свежих грибов, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 2–3 ст. ложки любого томатного соуса, 3 стакана воды, сахар, соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать на порционные куски, посолить, залить горячей водой, добавить нарезанные грибы, соль и лавровый лист и отварить до готовности. Корень петрушки и морковь нарезать брусочками и отварить в небольшом количестве слегка

подсоленной воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и отварить. Грибы вынуть из бульона, смешать с отваренными овощами и томатным соусом, залить 1 стаканом процеженного бульона, добавить немного сахара и соли и подогреть. Рыбу выложить на блюдо и залить получившимся соусом.

Карась, отваренный в соевом соусе

2 кг карасей, 100 мл соевого соуса, 50 г сладкого перца, 200 г моркови, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка столового уксуса, 20 г зеленого лука, 10 г чеснока, 2 г красного молотого перца.

Карасей очистить от чешуи, удалить внутренности и промыть. Нарезать крупными кусками. В кастрюлю налить воду, положить нарезанную кружками морковь, сахар, уксус, красный молотый перец, соевый соус, крупно нарезанный сладкий перец и куски рыбы. Варить сначала на сильном огне, затем – на слабом. Отваренную рыбу выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным луком и толченым чесноком.

Карась по-мексикански

800 г филе карася, 1 луковица, 600 г помидоров, 100 г зеленых оливок без косточек, 100 г маринованного перца, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки каперсов, 1–2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук мелко нарубить, у помидоров снять кожицу и измельчить в миксере до состояния пюре. Оливки нарезать кружочками. Перец мелко нарезать. Лук спассеровать на растительном масле, добавить пюре из помидоров и перемешать, затем положить оливки, нарезанный перец и каперсы. Все хорошенько перемешать и тушить соус на среднем огне в открытой посуде в течение 5 минут. Крепко посолить и поперчить. Сбрызнуть рыбное филе с обеих сторон лимонным соком, посолить и поперчить. В огнеупорную форму, смазанную маслом, выложить рыбное филе, равномерно полить его помидорным соусом и запекать в духовке при 175 °С в течение 15–18 минут.

Минтай в соевом соусе

2 кг минтая, 1 редька, 150 мл соевого соуса, 20 мл растительного масла, 10 г сахара, 50 г зеленого лука, 10 г чеснока, 2 г красного молотого перца.

Минтай разрезать на куски длиной 3–4 см. В кастрюлю положить масло, соевый соус, сахарный песок, налить немного воды и поставить на огонь. Когда все закипит, уложить на дно ровно кусочки рыбы (чтобы они не подгорели, на дне предварительно разложить дольки редьки, это улучшит и вкус блюда). Сначала готовить на сильном огне, затем огонь уменьшить. Когда жидкость почти выкипит, добавить мелко нарезанные лук, чеснок и перец и дотушить на медленном огне.

Минтай с сыром и копченой грудинкой

600 г минтая, 150 г копченой грудинки, 100 г тертого сыра, 40 мл растительного масла, 1 стакан рыбного бульона, горчица, ароматическая зелень по вкусу.

Рыбу с кожей нарезать на кругляши толщиной 2–3 см. Смазать каждый кусок тонким слоем горчицы и положить на него по ломтику грудинки. Выложить в смазанную маслом форму. Налить туда же немного рыбного бульона или воды, посыпать тертым сыром и зеленью. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Лещ морской, тушеный с айвой

600 г морского леща, 1–1,5 стакана рыбного бульона, 1 айва, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и обжарить. Нарезанный ломтиками лук поджарить в масле. Айву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Все продукты положить в неглубокую кастрюлю, посолить, залить рыбным бульоном или водой (1–1,5 стакана) и тушить до готовности рыбы.

Лещ, запеченный с икрой и капустой

1 тушка леща, 500 г свежей капусты, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Жирного лецца с икрой вымыть и выпотрошить. Вынуть икру, аккуратно отделить ее от прожилок и смешать с нарезанной капустой. Капустно-икорную смесь слегка поджарить на небольшом количестве растительного масла. Лецца посолить и начинить капустно-икорной смесью. Рыбу уложить в сковороду, смазанную растительным маслом, поставить в духовку и запекать на среднем огне 45–60 минут, пока рыба не зарумянится.

Сардины, жаренные с чесноком во фритюре

1 кг свежемороженых сардин, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли, 1 лимон, мука и растительное масло для фритюра.

Сардины очистить, выпотрошить и хорошо промыть холодной водой. Растолочь чеснок со стручком острого перца, солью и черным молотым перцем. Обвалить подготовленные сардины сначала в этой смеси, а затем панировать в муке. В глубокой сковороде очень сильно разогреть растительное масло и обжарить в нем подготовленную рыбу с обеих сторон. Затем рыбу вынуть шумовкой и дать стечь маслу. Выложить сардины на блюдо и украсить их тонкими дольками лимона.

Рыба жареная с ореховым соусом

1 кг рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, 2 луковицы, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 200 мл воды, 100 мл гранатового сока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 лавровый лист, чеснок, красный стручковый перец и соль по вкусу.

Очищенную, без кожи и костей, промытую рыбу нарезать небольшими кусками, обсушить, посыпать солью, обвалить в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле. Затем выложить рыбу в кастрюлю и покрыть мелко нарезанным луком, спассерованным в растительном масле.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, красный перец тщательно истолочь, развести водой (1 стакан), добавить лавровый лист, томат-пюре, прокипятить в течение 5 минут и добавить гранатовый сок. Полученный соус влить в кастрюлю с рыбой, прокипятить 1–2 минуты, снять с огня и вынуть лавровый лист.

Готовое кушанье выложить в глубокое блюдо или в миску и перед

подачей на стол посыпать зернами граната.

Рыба по-восточному

450 г филе морской рыбы, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, соль по вкусу.

Филе нарезать на куски. Положить в форму для запекания. Апельсин нарезать кружками и выложить на каждый кусок рыбы по кружку. Соевый соус смешать с лимонным соком, приправить имбирем, посолить. Подготовленным соусом залить рыбу и, накрыв, запекать в духовке при температуре 220 °С.

Голубцы с рыбой в томате

500 г рыбы, 1 кг капустных листьев, 2 яйца, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г томатной пасты.

Рыбу очистить, вырезать мякоть, пропустить через мясорубку с частью репчатого лука, добавить яйцо. Отваренные листья капусты заполнить фаршем, поджарить и уложить в сотейник. Залить водой так, чтобы она покрывала голубцы, прибавить томатную пасту, морковь, натертую на мелкой терке, репчатый лук. Накрывать крышкой и тушить до готовности.

Рыба, припущенная в рассоле

600 г филе жирной рыбы, 125 мл огуречного рассола, 1 крупный соленый огурец, 100 г шампиньонов, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды с мелко нарезанными грибами и рассолом. Соленый огурец очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками и также припустить. Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху – грибы и огурцы. Полить соусом, в котором припускалась рыба, и посыпать измельченной зеленью.

Креветки в остром соусе

2 кг креветок, 1 головка чеснока, 1 крупный помидор, 1 стручок острого перца чили, 0,25 ч. ложки тмина, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сладкого красного молотого перца, 500 мл воды, соль по вкусу.

Растолочь вместе чеснок, соль, стручок острого перца, черный перец, тмин. Очистить от кожицы помидор и мелко нарезать. Положить все в разогретое растительное масло и обжаривать в течение 5 минут. Налить в сковороду воду, добавить промытые креветки и молотый красный перец. Тушить на слабом огне 30 минут.

Овощи

Жареный лук с арахисом

500 г репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 150 г арахиса, 3 лайма, 4 стручка красного жгучего перца, пучок зеленого лука.

Очищенный репчатый лук нарезать тонкими кольцами. В глубокой кастрюле разогреть растительное масло, выложить половину нарезанного лука и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая. Достать с помощью шумовки, положить оставшийся лук и обжарить его таким же образом. Орехи посолить и обжарить на сковороде без жира, постоянно помешивая. Когда орехи остынут, крупно нарубить. С лайма снять тонкий слой цедры. Стручки перца разрезать пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Все смешать с луком и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Брокколи с чили

500 г брокколи, 2 зубчика чеснока, 2 сушеных молотых красных чили, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, соль по вкусу.

Разделить брокколи на соцветия. Уложить брокколи в кастрюлю с подсоленной водой, довести до кипения, затем слить воду, промыть брокколи холодной водой. В глубокой сковороде нагреть масло, уложить в

один слой брокколи, добавить измельченный чеснок, чили и готовить на умеренном огне в течение 3 минут. Затем влить 0,5 стакана воды, посолить, уменьшить огонь и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Перед подачей брокколи посыпать истолченными грецкими орехами.

Капустные котлеты

700–900 г капусты, 3–4 моркови, 3 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.

Кочан капусты вымыть и разрезать на 4 части. Опустить капусту в кипящую подсоленную воду и проварить 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, отжать лишнюю воду и пропустить капусту через мясорубку. Лук обжарить в масле. Морковь и лук пропустить через мясорубку. Перемешать фарш, добавить 2 яйца, соль и перец и снова тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты (необходимого размера, по вкусу). Яйцо взбить. Обмакнуть котлеты во взбитое яйцо и поджарить на сильно разогретом масле. Подавать котлеты можно с солеными огурцами.

Гороховые котлеты

1 стакан гороха, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, специи по вкусу.

Для соуса: 50 г сушеных грибов, 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, соль и специи по вкусу.

Горох замочить на 5–6 часов. Затем горох вместе с поджаренными на масле луком и морковью пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить чеснок, соль и специи по вкусу. Тщательно перемешать фарш и дать настояться в течение 30–40 минут. Как только фарш загустеет, из него сформовать котлеты и обжарить их на растительном масле.

Приготовить соус. Сушеные грибы измельчить до состояния порошка, засыпать его в кипящую воду и варить в течение 8–10 минут. Соус остудить и добавить измельченные грецкие орехи, чеснок, соль и специи по вкусу. Подавать котлеты с соусом и зеленью.

Вареные баклажаны

2 баклажана, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 луковицы (или перо зеленого лука), 3–4 зубчика чеснока, 3 стакана пряной зелени (из расчета по 0,5 стакана каждого сорта: кинза, чабер, базилик, петрушка, сельдерей, укроп), 0,5 стакана гранатового сока, по 1 ч. ложке красного перца, имеретинского шафрана, кориандра, по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики, 1 ст. ложка зелени сельдерея (для отваривания), соль по вкусу.

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припускать вместе с сельдереем в 1 стакане кипятка около 30 минут на слабом огне, чтобы не разварились. Затем переложить в дуршлаг и отжать. Баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль или оставить целыми и слегка обжарить в растительном масле.

Приготовить приправу. Грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок (или винный уксус), все перемешать. В приправу по желанию можно добавить кориандр, гвоздику, корицу, имеретинский шафран.

Соединить приправу с баклажанами и перемешать или нафаршировать приправой надрезанные и обжаренные баклажаны.

Баклажаны по-мексикански

1 кг баклажанов, 4 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 2 луковицы, молотый красный перец на кончике ножа, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка томат-пасты.

Баклажаны очистить от кожуры, вымыть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде с раскаленным маслом, после чего вынуть шумовкой на тарелку. В растительное масло, оставшееся после жаренья баклажанов, влить 3 ст. ложки воды или мясного бульона, добавить 3 зубчика измельченного чеснока, нашинкованный репчатый лук, томат-пасту, перец, соль и все довести до кипения. Когда соус закипит, опустить подготовленные баклажаны и тушить, пока жидкость не выпарится, после чего посыпать мелко натертым чесноком и перемешать.

Баклажаны с ореховым соусом

8 небольших баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 5

зубчиков чеснока, 50 г сливочного масла, 3 веточки кинзы, 1 стручок красного острого перца, 2 стакана воды, 1 ст. ложка винного уксуса или гранатового сока, соль по вкусу.

Разогреть в глубокой сковороде масло. Неочищенные промытые баклажаны нарезать вдоль на ломтики толщиной 1–1,5 см, посолить, уложить в один ряд на разогретую сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Приготовить соус. Орехи пропустить через мясорубку с чесноком, солью и зеленью кинзы, добавить стручковый перец, винный уксус, хорошо перемешать и развести охлажденной кипяченой водой. Жареные баклажаны выложить на блюдо и залить приготовленным ореховым соусом.

Баклажаны с чесноком

1,5 кг баклажанов, 6 зубчиков чеснока, 3 помидора, 0,75 стакана растительного масла, 300 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Баклажаны вымыть, срезать кожуру и плодоножки, вынуть семена, поместить в подсоленную воду на 5 минут и отцедить. Вынутую сердцевину нарубить, смешать с измельченным чесноком, нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем и поджарить на масле. Полученной массой нафаршировать баклажаны, уложить их в посуду, добавить нарезанные помидоры, холодную воду и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

Тыква с карри

500 г тыквы, 2 луковицы, 50 мл белого сухого вина (или овощного отвара), 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка тмина, 2 ч. ложки куркумы, 0,5 ч. ложки имбиря, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 20 г зеленых тыквенных семечек, 1 стручок чили.

Тыкву очистить, вынуть сердцевину с семенами. Мясистую часть нарезать крупными кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. В большой сковороде разогреть масло. Поджарить лук и тыкву, постоянно помешивая. Добавить пряности. Когда тыква будет готова, но еще останется твердой, долить вина и дать овощам остыть. Семечки тыквы крупно нарубить, слегка поджарить на сковороде без масла и посыпать тыкву.

Стручковая фасоль с маслом

3 стакана стручковой фасоли, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, соль по вкусу.

Стручки фасоли промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут в открытой посуде. После того как фасоль сварилась, переложить ее на блюдо, полить сверху маслом и посыпать толчеными орехами.

Бобы тушеные

2 стакана бобов, 0,5 стакана овощного бульона, 2–3 моркови, 1 луковица, 4–5 ст. ложек растительного масла, соль, перец по вкусу, лавровый лист.

Непосредственно перед готовкой бобы следует замочить и очистить, после чего отварить в воде. Приготовленные бобы откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и переложить в кастрюлю, добавить бульон, соль и специи по вкусу. Нарезать морковь и лук и обжарить их в масле, после чего добавить в кастрюлю с бобами. Все вместе тушить на медленном огне до готовности.

Яйца

Яичница с чесноком и зеленью

8 яиц, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка зелени, 30 мл белого сухого вина, сливочное масло, мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

Измельченный чеснок смешать с мелко нарезанным луком, спассеровать в масле до золотистого цвета. Взбить яйца с вином, перемешать с зеленью и вылить на чеснок с луком, посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом. Жарить в течение 5 минут на умеренном огне до готовности.

Яичница с овощами

4 сырых яйца, 500 г кабачков, 500 г свежих помидоров, 500 г сладкого красного перца, 500 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ч. ложки кетчупа, оливковое масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

В кастрюле нагреть оливковое масло, обжарить в масле мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и зелень петрушки. Очистить перец, удалить сердцевину и семена, нарезать кубиками, уложить в кастрюлю и обжарить на умеренном огне. Добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки и нарезанные кусочками помидоры. Посолить, поперчить и тушить на маленьком огне в течение 15–20 минут до готовности овощей. Затем влить яйца и жарить в течение 5-10 минут, постоянно помешивая. Украсить зеленью петрушки и полить кетчупом.

Яичница с креветками и грибами

4 яйца, 250 г нарезанных грибов, 400 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки бренди, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.

В широкой сковороде обжарить в масле грибы, добавить бренди, посолить, поперчить и готовить на умеренном огне в течение 5 минут, пока жидкость не испарится полностью. Добавить креветки и тушить, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Убавить огонь, влить взбитые яйца, посыпать измельченной зеленью петрушки и жарить, слегка помешивая, до готовности.

Яичница с креветками и перцем

8 яиц, 200 г очищенных креветок, 50 г шампиньонов, 1 лук-батун, 4 зубчика чеснока, 10 стручков красного сладкого перца, зелень петрушки, оливковое масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

В сковороде обжарить мелко нарезанные чеснок и лук-батун до золотистого цвета, добавить шампиньоны, нарезанные кусками, посолить, поперчить, немного поджарить, добавить креветки, взбитые яйца, сверху посыпать зеленью петрушки, еще раз посолить и поперчить по вкусу. Перец очистить, удалить сердцевину и семена, нарезать кружочками, в отдельной сковороде обжарить в оливковом масле. Выложить на блюдо яичницу и по краю уложить поджаренный перец.

Соусы и заправки

Майонез с творогом

100 мл растительного масла, 50 г творога, 1 ст. ложка мелко нарубленного репчатого лука, 1 яичный желток, красный молотый перец (сладкий) по вкусу.

Творог взбить в равномерную массу и соединить с приготовленным отдельно из желтка и растительного масла майонезом. Заправить перцем и луком.

Соевый майонез

100 мл растительного масла, 2 ст. ложки соевой муки, 5 ст. ложек воды, 2 ст. ложки лимонного сока, майоран по вкусу.

Соевую муку смешать с водой, помешивая, постепенно добавить растительное масло. Заправить лимонным соком и мелко нарубленным майораном.

Зеленый соус майонез

375 мл подсолнечного масла, 3 желтка, 60 мл 3 %-ного уксуса, 20 мл соевого соуса, 50 г пюре шпината, 15 г эстрагона, 7–8 г зелени петрушки, 5 г зелени укропа, 10 г столовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Шпинат, зелень петрушки, укроп и эстрагон припустить в закрытой посуде при сильном кипении. Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с уксусом, добавить соевый соус, сахар, горчицу, соль, все хорошо перемешать.

Жгучий соус к холодным закускам

6 яиц, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки уксуса, шафран, 6 маленьких стручков острого перца, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую. Отделить желтки и растереть их с маслом, постепенно добавляя мелко нарезанный стручковый перец. Влить уксус,

заправить шафраном, солью и перцем. Полученное пюре подогреть при постоянном помешивании.

Соус с луком-шалотом к рыбе

100 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 0,5 стакана винного уксуса, 2 желтка, 3 шт. лука-шалота, 10 листиков свежего эстрагона (или 1 кофейная ложечка сухого эстрагона), 2–3 щепотки измельченного красного стручкового перца, 1 лимон, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук-шалот и эстрагон мелко нарезать, добавить винный уксус, выпарить на две трети, процедить. Поместить в миску на водяную баню яичные желтки с солью, черным молотым перцем и красным стручковым перцем, взбить, соединить с предыдущей смесью, добавляя понемногу размягченное сливочное масло, перемешать до консистенции майонеза, заправить профильтрованным соком лимона и посыпать зеленью петрушки.

Острый яично-луковый соус

0,5 стакана рафинированного подсолнечного масла, 3–4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 небольшая луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 0,5 стакана мелко нарезанного соленого огурца, 1 ч. ложка столовой горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Смешать подсолнечное масло с уксусом. Добавить репчатый лук, измельченный на мелкой терке, рубленые яйца, зелень, соленый огурец (по желанию), горчицу, соль и перец. Если соус получился слишком густым, развести его небольшим количеством холодной воды.

Холодный соус из уксуса и пряностей

150 мл кипяченой охлажденной воды, 100 мл винного уксуса (5 %-ного), 50 г столовой горчицы, 50 г мелко нарезанной петрушки, 100 г мелко нарезанного репчатого лука, 100 г мелко нарезанных маринованных огурцов, 4 яйца, сваренных вкрутую, 200 мл растительного масла, 1 ст.

ложка сахара, 2 ч. ложки соли.

В охлажденной воде растворить соль и сахар, добавить уксус, столовую горчицу, петрушку, лук и огурцы. Постоянно помешивая, влить растительное масло. Смешать соус с мелко нарубленными яйцами. Подавать к холодным блюдам из говядины и дичи.

Соус по-испански

1 луковица, 2 помидора, 1 стручок красного острого перца, 0,25 стакана уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки соуса чили.

Смешать мелко нарезанные лук и перец, нарезанный кубиками помидор и все остальные перечисленные ингредиенты. Перед подачей в соус добавить соус чили.

Соус по-бразильски

5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки белого столового вина, 3 яйца, 0,5 ст. ложки пюре из перцев чили, 0,5 ст. ложки пюре из манго, сок половины лимона, 0,25 ч. ложки соли.

Растопить в кастрюле на слабом огне масло так, чтобы не кипело. Снять с огня, остудить до комнатной температуры и процедить. Отделить яичные желтки от белков, взбить их в отдельной кастрюле. Установить кастрюлю с яичными желтками в кастрюлю с предварительно подогретой водой (сделать «баню») и продолжать взбивать желтки. Не прекращая взбивать, влить в массу белое столовое вино и растопленное масло и, продолжая взбивать смесь, ввести пюре из перцев и пюре из манго. Смесь должна иметь вязкую консистенцию.

Соус свекольный с хреном

200 г корня хрена, 250 мл 3 %-ного уксуса, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка растительного масла, 800 г свеклы, 1 ч. ложка соли.

Измельченный на терке корень хрена развести уксусом, добавить сахар, соль, растительное масло. Затем влить свекольный сок и размешать.

Для получения свекольного сока очищенную сырую свеклу натереть на терке или пропустить через мясорубку и выжать сок. Влить в него

немного уксуса и положить соль.

Морковный соус с хреном

3–4 моркови, 0,5 стакана тертого хрена, кислое молоко (простокваша), сахар, уксус и соль по вкусу.

Сварить морковь и мелко нарезать. Прибавить хрен, соль, уксус и сахар по вкусу. Развести соус взбитым кислым молоком и хорошо размешать.

Крабовый соус с чесноком

450 г крабового мяса, 230 г сливочного сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка измельченного чеснока, 2 ст. ложки густых сливок, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. ложка мелко нарезанного базилика, 1 ч. ложка мелко нарезанного шнитт-лука, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки кайенского перца, соль по вкусу.

В сковороде на умеренном огне нагреть оливковое масло и потушить в нем лук и чеснок в течение 2 минут, постоянно помешивая. Добавить густые сливки и хорошо перемешать, затем добавить к массе сливочный сыр и быстро перемешивать до тех пор, пока сыр не растает и не получится однородная гладкая масса. Снять сковороду с огня и выложить массу в глубокую тарелку. Дать остыть при комнатной температуре в течение 10 минут. Остуженную массу смешать с измельченным крабовым мясом и зеленью.

Рыбный соус

2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 чашки сухого белого вина, 0,5 чашки рыбного или куриного бульона, соль, черный молотый перец, 1 стручок красного жгучего перца.

Потушить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок в масле. Добавить белое вино и варить в течение 5–8 минут, пока не уварится половина массы. Добавить бульон, мелко нарезанный стручок жгучего перца и варить еще 5–8 минут, посолить, поперчить, хорошо размешать.

Убавить огонь и готовить на слабом огне в течение 10 мин. Подавать к жареной или запеченной рыбе.

Соус из свежих грибов с чесноком

150 г грибов, 60 мл растительного масла, 100 г чеснока, 1 ч. ложка уксуса, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мелко нарезать чеснок и истолочь его, добавив немного соли. Выложить в миску и хорошо размешать с растительным маслом. Грибы отварить в 400 мл подсоленной воды, процедить отвар, грибы нарезать брусочками и соединить их с чесноком. Смесь залить грибным отваром, заправить уксусом или лимонным соком, положить перец, лавровый лист, соль и перемешать.

Острый соус с анчоусами

1 маленький стручок горького перца, 80 г сливочного масла, 30 г филе анчоусов, 3 маринованных огурца, 30 г каперсов, немного кетчупа.

Мелко нарезать каперсы, горький перец, филе анчоусов и огурчики. На сковороду положить сливочное масло, быстро обжарить полученную смесь, постоянно помешивая, добавить немного кетчупа.

Горячий соус использовать для мяса, зажаренного в гриле или на вертеле.

Соус по-тоскански

1 кг говяжьего фарша, 1 небольшая луковица, 1 морковь, по 1 веточке сельдерея и петрушки с корнем, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку шалфея и розмарина, 4 крупных помидора, 1 стакан красного сухого вина, тертая цедра 1 лимона, оливковое масло, томатная паста, сахар, соль по вкусу.

На сковороде обжарить нашинкованные овощи с зеленью (всего около 200 г) с добавлением чеснока. Добавить мясной фарш и продолжать обжаривать, пока вода не испарится. Затем влить вино и, как только оно испарится, положить пучок розмарина и цедру лимона. Посолить, поперчить, добавить томатную пасту и очищенные и нарезанные помидоры. Все перемешать, влить воды так, чтобы она покрыла

содержимое сковороды. Прикрыть крышкой и подержать на маленьком огне 2–3 часа.

Грибной соус со свежими помидорами

800 мл грибного соуса, 400 г свежих помидоров, 250 мл куриного бульона, 50 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 1 ч. ложка (неполная) черного перца горошком, 2 лавровых листа, 100 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла.

Нарезанные помидоры залить куриным бульоном, положить перец, лавровый лист, мелко нарезанный лук, корень петрушки и варить 40–50 минут. Соединить с грибным соусом и варить еще 15–20 минут. После этого протереть через сито, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Грибной соус со сливками

3 ст. ложки сливочного масла, 200 г свежих грибов, 1 зубчик чеснока, 1,5 стакана сливок, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, 3 ст. ложки натертого сыра, черный молотый перец, натертый мускатный орех по вкусу.

Растопить в сотейнике сливочное масло, положить ломтики грибов и на среднем огне обжарить в течение 30 секунд.

Добавить измельченный чеснок, сливки, лимонную цедру, перец и мускатный орех по вкусу. Варить, помешивая, в течение 1–2 минут. Добавить тертый сыр и через 2 минуты снять с огня.

Десерты

Персики с кефиром

2 персика, 1 стакан кефира.

Очистить персики, вынуть косточки и превратить в пюре (можно в миксере), добавить кефир.

Яблоки или груши, тушенные со сливками и орехами

1 кг яблок или груш, 400 мл сливок (жирность 35 %) или жирной сметаны, 250 г сахарной пудры, 100 г очищенных грецких орехов.

Промытые, очищенные от кожицы яблоки или груши разрезать пополам, удалить семена и тушить в небольшом количестве подкисленной лимонной кислотой воды, не разваривая. Сливки или сметану взбить, заправить сахарной пудрой с добавлением мелко нарезанных и поджаренных орехов (половина нормы). Охлажденные яблоки или груши положить в вазочки, залить подготовленными сливками или сметаной, сверху посыпать оставшимися орехами.

Углеродный стол

Салаты

Салат из редиса с картофелем

10 редисок, 3 картофелины, 0,7 стакана нарезанного зеленого лука, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками, соединить с редисом, нарезанным ломтиками. Заправить сметаной, взбитой с солью и сахаром, уложить горкой в салатник, оформив зеленью.

Салат из макарон с овощами

150 г макарон, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3–4 помидора, 1 морковь, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, зелень петрушки или укропа, 200 г майонеза, вода, соль и перец по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Затем нарезать кусочками длиной 1–1,5 см. Лук, огурцы и помидоры также нарезать тонкими ломтиками, а сырую морковь натереть на крупной терке. Все приготовленные продукты смешать, салат заправить солью, перцем и зеленым луком, полить майонезом.

Салат из репы с клюквой

200 г репы, 75 г клюквы, 1 ст. ложка растительного масла, сахар и мед по вкусу, укроп, молотая корица на кончике ножа.

Репу натереть на крупной терке, смешать с размятой клюквой, добавить мед или сахар, корицу и все перемешать. Заправить маслом. Сверху посыпать нарезанным укропом или другой зеленью.

Салат из зеленого лука с яблоками

2–3 пучка зеленого лука, 2–3 кислых яблока, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 2 ст. ложки яблонного сока, сахар, соль по вкусу.

Промытый и высушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки

натереть на крупной терке или нарезать соломкой, орехи измельчить. Все смешать и заправить яблочным соком, сахаром и солью.

Картофельный салат со щавелем

4 небольшие картофелины, 4 яйца, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, по 3 веточки укропа, петрушки, кинзы, соль, перец по вкусу.

Картофель очистить, отварить в мундире до готовности, остудить и нарезать брусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Сложить овощи в салатницу. Горчицу смешать с растительным маслом, солью и перцем. Заправить картофель с луком, отставить. Щавель и зелень вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Зелень измельчить. Огурцы нарезать брусочками, сваренные вкрутую яйца – кружками. Добавить к картофелю с луком, перемешать.

Супы

Суп-гуляш луковый с картофелем

1 кг картофеля, 150 г сельдерея, 250 г лука, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, майоран, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 1,5 л воды, соль по вкусу.

Картофель, сельдерей и лук очистить и нарезать, залить кипятком и варить в течение 15 минут. Добавить пряности, соль, перец и дать настояться в тепле 30 минут. Перед едой посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и измельченным чесноком.

Рассольник с гречневой крупой

2 соленых огурца, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа.

Огурцы очистить, нарезать кубиками и припустить до мягкости. Картофель, морковь, луковицу, корни петрушки и сельдерея очистить, промыть, мелко нарезать и варить вместе с промытой гречневой крупой 8–10 минут. Добавить подготовленный соленый огурец и варить еще 5–7 минут. Положить лавровый лист, перец и дать настояться 20 минут. Перед едой посыпать зеленью.

Суп томатный с перловой крупой

1 ст. ложка растительного масла, 200 г сельдерея, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стакан томатного несоленого сока, 0,5 стакана перловой крупы, 2 ч. ложки сухого базилика, 2 помидора, 1 ст. ложка красного винного уксуса, зелень.

Сварить овощной отвар. Обжарить на умеренном огне в растительном масле сельдерей, репчатый лук и чеснок, часто помешивая, в течение 3–4 минут. Перемешать с бульоном, томатным соком, промытой перловой крупой и базиликом, довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут.

Добавить мелко нарезанные кусочками помидоры и уксус и подогреть на медленном огне в течение 5 минут, посыпать нарезанной зеленью.

Суп из каштанов по-французски

500 г каштанов, 1 луковица, 1 корешок сельдерея, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сварить в подсоленной воде каштаны, предварительно надрезав кожуру острым ножом. Затем очистить их от кожуры и размять ядра вилкой. Прибавить лук и корень сельдерея, измельченные на мелкой терке, и влить 4–5 стаканов кипящей воды. Суп довести до готовности при кипении, затем заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и черным перцем.

Суп из гремолаты с рисом

1 ст. ложка мелко нарезанного базилика, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. ложка тертой цедры лимона, 3 ч. ложки сока лимона, 1 долька измельченного чеснока, 1 щепотка красного молотого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 картофелины, 1 луковица, 1 ч. ложка сухого тимьяна, 0,5 стакана белого риса, овощной бульон, 3 стакана крупно нарезанных листьев свеклы.

В небольшой емкости приготовить гремолату, перемешав базилик, зелень петрушки, цедру лимона, сок лимона, чеснок и красный молотый перец. В сковороде на умеренном огне разогреть оливковое масло, добавить нарезанный картофель, нашинкованный лук, тимьян и обжаривать, часто помешивая, в течение 4–5 минут. Переложить в 4-литровую кастрюлю с бульоном, засыпать рис, равномерно перемешать, довести до кипения и варить в течение 15–20 минут. Добавить крупно нарезанные листья свеклы и варить еще 1–2 минуты. Перед едой перемешать с гремолатой.

Суп-пюре из перловой крупы

100 г мяса, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложку перловой крупы, соль по вкусу.

Сварить бульон. Перловую крупу разварить отдельно в воде, протереть через сито. Муку и масло растереть, посолить и соединить с

бульоном. Кипятить 20 минут, затем соединить с протертой перловой крупой, хорошо размешать и дать супу еще покипеть.

Суп-пюре из цветной капусты с манной крупой

500 г цветной капусты, 100 г манной крупы, 1 л воды, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Капусту очистить и мелко нарезать, отварить в воде, протереть через сито. В процеженный отвар всыпать манную крупу, варить в течение 10 минут и соединить с протертой цветной капустой. Готовый суп посолить, заправить растительным маслом и дать настояться 15 минут.

Суп-пюре из зеленого гороха с гренками

7 стаканов воды, 400 г зеленого гороха, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 моркови, 0,5 ч. ложки измельченного розмарина, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка толченых семян тмина, 2 ломтика ржаного хлеба, 0,5 ч. ложки сухой горчицы.

В 3-литровой кастрюле перемешать в воде горох, мелко нарезанный лук, измельченный корень петрушки и сельдерея, розмарин. Довести до кипения на сильном огне, убавить огонь и варить, время от времени помешивая, в течение 1 часа, пока смесь не загустеет. В сковороде на умеренном огне разогреть оливковое масло, добавить хлеб, семена тмина, горчицу и обжаривать гренки 5 минут до золотистого цвета. Перед едой положить сверху гренки.

Суп из кресс-салата с рисом

1 пучок кресс-салата, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2,5 ст. ложки риса, 7 стаканов воды, черный молотый перец, соль.

Вымыть кресс-салат, мелко нарезать, отложить немного для посыпки готового супа. Растопить в кастрюле растительное масло, положить в него кресс-салат и томить на слабом огне. Посыпать мукой и влить, размешивая, кипящую воду. Варить 15 минут. Добавить промытый рис. Посолить и поперчить. Варить еще 20 минут. Перед едой посыпать мелко нарезанным кресс-салатом.

Похлебка с репой и рисом

2 репы с листьями, 2 ст. ложки риса, 1 морковь, 2 л воды, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Репу отделить от листьев, листья промыть, изрубить. Репу и морковь очистить, нарезать соломкой. Рис промыть, залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить репу, морковь, листья репы и снова довести до кипения, затем настаивать под крышкой 15–20 минут. Употреблять похлебку с растительным маслом.

Картофельный суп с грибами, черносливом и изюмом

30 г сушеных грибов, 600–750 г картофеля, 45–100 г чернослива, 75–100 г изюма, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4–5 ломтиков (кружков) лимона, зелень и соль по вкусу.

Сварить грибной бульон. Вареные и промытые грибы нашинковать. Репчатый лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле до мягкости, добавить просеянную пшеничную муку и продолжать пассеровать, помешивая, 5–8 минут, соединить с грибным бульоном, добавить нашинкованные грибы, довести до кипения, положить картофель, нарезанный крупными кубиками, предварительно промытые и замоченные чернослив и изюм и варить до готовности картофеля. Перед едой в суп положить ломтик лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофельный суп с картофельными клецками

10 картофелин, 2 л воды, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, семя укропа, зелень.

Очистить 6 картофелин, натереть на мелкой терке и отжать. Жидкость слить в посуду, чтобы крахмал выпал в осадок. Остальные картофелины очистить, сварить, размять и положить в миску. В эту массу добавить осевший крахмал и соль, перемешать и приготовить небольшие клецки, которые сварить в кипящей подсоленной воде. В полученный суп с клецками добавить пряности, зелень, пассерованный лук и настаивать в тепле 10 минут.

Картофельный суп с гречневой крупой

8 картофелин, 0,5 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, соль.

В кипящую воду положить дольки картофеля, нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук и промытую гречневую крупу. В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист, масло и настоять в течение 10–15 минут.

Суп из кураги с рисом

70 г кураги, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Курагу залить кипятком, добавить сахар, закрыть посуду крышкой, довести до кипения и охладить. Рис промыть и сварить, чтобы он был рассыпчатым. В тарелку положить рис и залить супом с курагой, добавить сметану. Курагу в супе можно использовать в протертом виде.

Суп из сныти с подорожником и крапивой

50 г сныти, 50 г подорожника, 50 г крапивы, 1 морковь, 1 картофелина, 1 луковица, 0,5 стакана овсяной крупы (геркулеса), 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Листья сныти вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать. Листья крапивы и подорожника ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать. Вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке морковь. Вымыть, очистить и нарезать некрупными брусочками картофель. Очистить, мелко нарезать репчатый лук и обжарить его на растительном масле. Вскипятить 1 л воды, когда закипит, положить туда овсяную крупу, морковь и картофель. Проварить 5 минут. Добавить нарезанную зелень. Проварить 15 минут. Посолить. Добавить поджаренный лук, прокипятить еще 1 минуту.

Горячие блюда

Спагетти с цукини

300 г тонких спагетти, 3 цукини, 5 ст. ложек оливкового масла, 6 шт. базилика, 80 г сыра пармезан, соль, молотый черный перец по вкусу.

Налить на сковороду 2 ст. ложки масла и нагреть. Цукини нарезать на тонкие кружки и обжарить с обеих сторон в течение 5-10 минут. Посолить и поперчить. Засыпать спагетти в подсоленную воду и варить 7 минут при сильном кипении. Откинуть на дуршлаг и слить воду. Затем добавить в горячие спагетти цукини вместе с соусом, в котором они жарились, налить оставшееся оливковое масло, посыпать мелко нарубленным базиликом и поперчить. Хорошенько все перемешать и подать горячее блюдо на стол, отдельно посыпав каждую порцию тертым сыром.

Рис с крапивой

0,5 стакана риса, 0,5 кг крапивы, 1,5 стакана воды, 2–3 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 пучка мяты, соль по вкусу.

Перебрать и промыть крапиву, нарезать и выложить в кастрюлю. Добавить рис, растительное масло, лук, нарезанный ломтиками, мелко нарезанную зелень петрушки и мяты, соль по вкусу. Залить водой, плотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса. Есть в холодном виде.

Зразы картофельные с морской капустой

500 г картофеля, 200 г репчатого лука, 1 кг отварной морской капусты, 1 яйцо, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль и пряности.

Приготовить фарш из морской капусты. Отварную морскую капусту пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить перец. Очищенный картофель сварить до готовности в подсоленной воде, слить воду, подсушить, добавить перец, яйцо и перемешать. Разделить полученную массу на лепешки, на середину каждой положить приготовленный фарш,

сформовать зразы, обвалять их в сухарях и запечь.

Пшено со шпинатом и апельсинами

0,5 стакана воды, 0,25 стакана пшена, 4 стакана крупно нарезанного шпината, 0,25 стакана овощного отвара, 1 апельсин, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,5 ч. ложки молотого тмина, 0,25 ложки черного молотого перца, зеленый лук, семена кунжута.

В кастрюле на сильном огне довести до кипения воду с пшеничной крупой, варить до готовности, отставить на 10 минут, взбить вилкой. Добавить крупно нарезанный шпинат, овощной отвар и мелко нарезанный апельсин, прокипятить на медленном огне в течение 3 минут, снять с огня. В небольшой емкости перемешать уксус, зеленый лук, оливковое масло, тмин и черный молотый перец, выложить в пшено, тщательно перемешать, посыпать семенами кунжута.

Жареный картофель с перцем и имбирем

10 средних картофелин, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горячей воды, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. В сковороде раскалить растительное масло и обжарить картофель до золотистого цвета. В другой сковороде раскалить растительное масло, влить кипятка, положить сахар, обжаренный картофель, посолить и жарить на сильном огне 2–3 минуты, затем добавить имбирь и поперчить.

Перловая крупа с горькой зеленью

4 стакана воды, 1 стакан перловой крупы, 1 ст. ложка сока лимона, черный молотый перец, 3 ч. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1,5 ч. ложки кориандра, 1 стакан крупно нарезанного кресс-салата.

В кастрюле средней величины на сильном огне довести до кипения воду, положить перловую крупу, убавить огонь, закрыть крышкой, варить в течение 40 минут. Снять с огня и подержать при закрытой крышке 10 минут. В небольшой миске взбить сок лимона, черный молотый перец и оливковое масло.

В большой кастрюле на умеренном огне разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанный лук, обжарить, часто помешивая, в течение 2 минут, перемешать с зеленью; продолжать обжаривание, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Смешать с перловой крупой и смесью, обжарить, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

Кнедлики картофельные со сливами

600 г картофеля, 200 г муки, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль, 500 г слив, панировочные сухари, тертый сыр.

Картофель, сваренный в кожуре, очистить, размять и охладить. Добавить муку, соль, масло, замесить тесто, раскатать его и нарезать на квадраты. На каждый выложить сливу, очищенную от косточки, углы квадрата защипнуть и сформовать шарик.

Кнедлики варить в кипящей подсоленной воде до всплытия, выложить с помощью шумовки в миску, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухарями и тертым сыром.

Репа, фаршированная манной кашей

8 шт. репы, 2 стакана густой манной каши, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.

Репу вымыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и вскипятить.

Воду слить, репу вынуть из кастрюли, снова вымыть, удалить зеленые верхушки и, опустив в подсоленный кипяток, варить до мягкости.

У сваренной репы очистить кожицу, срезать крышечки. Осторожно выбрать середину, хорошо растереть ее с манной кашей, маслом и сахаром.

Репки нафаршировать кашей, положить в каждую по кусочку масла, накрыть крышечкой и запечь в духовке.

Перец, фаршированный пшеном

4 стручка сладкого красного перца, 2 стакана пшена, 2 помидора, 300 г мелко нарезанного шпината, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты.

Пшено перебрать и отварить. В емкости средней величины перемешать пшено, нарезанные помидоры, шпинат, мелко нарезанный лук,

мяту. Предварительно разогреть духовку до 220 °С. Посуду для выпечки сбрызнуть водой, отставить. Срезать верхнюю часть перцев, удалить сердцевину, поставить перцы вертикально. Разложить пшеничную смесь по перцам, поместить их вертикально в приготовленную посуду для выпечки. Запекать в течение 20–25 минут.

Картофель, запеченный с солью и перцем

1 кг картофеля, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 6 ст. ложек сливочного масла.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, пересыпать солью с перцем. Хорошо смазать маслом дно сковороды. Уложить слоями ломтики картофеля, обрызгивая каждый слой растопленным маслом. Накрыть крышкой, поставить в предварительно сильно нагретую духовку (около 250 °С) на 30 минут. Перевернуть целиком и подержать без крышки в духовке еще 5 минут.

Голубцы с картофелем

1 небольшой кочан капусты, 4 картофелины, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, растительное масло для жарки, томатный соус, соль по вкусу.

Картофель очистить и отварить. Протереть его через сито. Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. В горячее пюре добавить жареный лук, соль, мелко нарезанную зелень. Все хорошо перемешать.

Разобрать на листья капусту, опустить в кипящую подсоленную воду на 1–2 минуты, охладить и подсушить. На каждый лист выложить картофельное пюре, завернуть капустный лист конвертом. Поджарить. Готовые голубцы залить любым томатным соусом.

Драники

1 кг картофеля, 1 большая луковица, 1 яйцо, 1 стакан муки, масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Картофель очистить и натереть на крупной терке. Луковицу натереть на мелкой терке и добавить в картофель, присоединить яйцо, муку, соль и специи. Тщательно все размешать. Жарить на разогретой смазанной

маслом сковороде.

Каша из перловой крупы с крапивой

30 г перловой крупы, 100 мл воды, 70 г молодых листьев крапивы, 10 репчатого лука, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Перловую крупу промыть теплой водой, затем замочить в воде на 3 часа. В кипящую воду опустить подготовленную крапиву, варить 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, после чего измельчить. В кипящий отвар крапивы добавить перловую крупу, посолить и варить до готовности. Лук нарезать и спассеровать. За 5 минут до окончания варки добавить в кашу лук, измельченную крапиву и сливочное масло.

Готовую кашу оставить упревать под крышкой в теплом месте на 2 часа.

Каша гречневая с курагой и черносливом

250 г гречневой крупы, 100 г кураги, 100 г чернослива, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока не остыла, 1 ст. ложку масла. Перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить отдельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты нарезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности.

Рисовая каша с морковью и листьями малины

100 г риса, 50 г листьев малины, 100 г моркови, 200 мл воды, соль по вкусу.

Подготовленный рис, нарезанные листья малины, натертую на терке морковь уложить в посуду послойно. Продукты залить горячей водой и варить 10–15 минут, каше дать упресть в течение 20–30 минут.

Каша из пшеничной крупы с сухофруктами

1,5 стакана пшеничной каши, 2,5 стакана яблочного сока, 0,5 стакана

мелко нарезанной кураги, 0,5 стакана мелко нарезанного чернослива, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 0,5 стакана мелко нарезанных грецких орехов, 0,5 стакана нежирного йогурта.

Сварить пшеничную кашу. В большой емкости на умеренном огне довести до кипения яблочный сок, курагу, чернослив и корицу, перемешать с кашей и грецкими орехами, снять с огня. Закрыть крышкой и оставить на 5 минут, взбить вилкой. Перед едой полить йогуртом.

Тихвинская каша

1 стакан гречневого продела, 0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

Горох промыть, разварить в воде (не подсаливая) и, когда вода на треть выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Котлеты из гречневой каши

400 г крутой гречневой каши, 20 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г панировочных сухарей или муки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Крутую гречневую кашу смешать с пшеничной мукой и мелко нарезанным луком, поджаренным на растительном масле. Добавить соль, черный молотый перец, растительное масло. Все хорошо размешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалить их в панировочных сухарях или муке. Жарить на сковороде или в духовке.

Блины постные

4 стакана гречневой муки, 4,5 стакана молока, 20 г свежих дрожжей, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

В посуду влить 0,5 стакана теплого молока и развести в нем дрожжи, добавить еще 1,5 стакана молока. Добавить 2 стакана муки. Тесто хорошо размешать, чтобы не было комков. Накрыть посуду полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить остальную муку, молоко, соль, перемешать и вновь поставить в теплое место. После того как тесто снова поднимется, выпекать блины на раскаленной сковороде,

смазывая ее растительным маслом.

Блины со сладким перцем и маслинами

0,5 стакана муки, 0,5 стакана молока, 2 стручка сладкого перца, 6–8 маслин, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченного базилика, 0,25 ч. ложки разрыхлителя для теста (пекарского порошка), красный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Перец вымыть, слегка обсушить, разрезать пополам, удалить семена и перегородки и запечь в духовке при температуре 200–220 °С в течение 7–8 минут. Горячие перцы завернуть в полотенце, выдержать несколько минут, затем снять с них кожицу и мелко нарезать. Соединить молоко, яйца, масло, муку и нарезанный перец, перемешать и взбить до образования однородной массы. Тесто посолить и поперчить. Маслины растереть с базиликом и добавить в тесто. Всыпать разрыхлитель, перемешать, накрыть тесто салфеткой и оставить на 20 минут.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины. К блинам подойдет салат из овощей.

Тонкие оладьи

1 стакан муки, 1 ст. ложка масла, 3 яйца, 400 мл бутылочного пива, 200 мл воды, соль по вкусу.

Перемешать масло с яйцами, добавить пиво, воду и соль и хорошенько взбить, прибавив столько муки, чтоб получилось жидкое тесто, из которого и выпекать оладьи.

Крупяные оладьи

1 стакан крупы, 3–4 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Для приготовления оладий можно использовать ячневую, перловую, рисовую и другие крупы. При этом необходимо в зависимости от вида крупы либо увеличить, либо уменьшить количество молока.

Из крупы сварить на молоке кашу, остудить и протереть ее через сито. Добавить в кашу растертые с солью и сахаром яичные желтки, сливочное масло, молоко и сметану. Все хорошо перемешать и выпекать оладьи.

Оладьи из «Геркулеса»

1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, соль по вкусу, 100 мл растительного масла.

Сварить овсяную кашу на воде, остудить, добавить соль, сахар, желтки, перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз и печь оладьи, раскладывая ложкой в масло на горячую сковороду. Обжаривать до зарумянивания.

Оладьи из овсяных хлопьев с морковью

200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г пшеничной муки крупного помола, 3 яйца, 200 г моркови, сахар, соль.

Для приготовления оладьев можно использовать вареную или сырую морковь.

Морковь натереть на терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, сахар, морковь, при необходимости – муку и последними ввести в массу взбитые белки. На разогретую с жиром сковороду ложкой наливать тесто и жарить с обеих сторон.

Оладьи с тыквой

400 г пшеничной муки, 500 мл кислого молока или простокваши, 4 яйца, 300 г тыквы, сахар, соль.

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Молоко смешать с яйцами, солью, всыпать просеянную муку и тщательно перемешать. Добавить тыкву и снова перемешать.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь оладьи. Готовые оладьи посыпать сахаром и есть их горячими.

Оладьи с капустой

6 ст. ложек муки, 2 стакана кефира или простокваши, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сливочного маргарина, 200 г мелко нарубленной свежей капусты, соль.

Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар, муку и замесить пышное, легкое, полугустое тесто. Добавить в тесто

мелко нарубленную свежую капусту. Оладьи обжарить с двух сторон. Подавать со сметаной. Оладьи с капустой можно приготовить вообще без муки. Для этого капусту очень мелко нарубить, посолить и добавить столько яиц, чтобы получилось связанное тесто. Затем оладьи обжарить.

Яблочные оладьи

3 стакана муки, 2–2,5 стакана молока или воды, 2 яйца, 50 г свежих дрожжей, 2 яблока, 1 стакан изюма без косточек, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сахара, растительное масло для жаренья, 1 ч. ложка соли.

Один стакан молока или воды подогреть, развести дрожжи, добавить просеянную муку и оставшуюся жидкость и тщательно перемешать. Накрыть посуду салфеткой и поставить в теплое место на 1,5–2 часа. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и натереть на средней терке. Изюм перебрать, промыть, ошпарить крутым кипятком и откинуть на сито. Когда тесто увеличится в объеме примерно в 2 раза, положить в него яблоки, изюм, яйца, 3 ст. ложки масла, сахар и соль и перемешать. Снова накрыть салфеткой и выдержать в тепле примерно 30 минут. Разогреть сковороду, раскалить в ней растительное масло и, выкладывая тесто столовой ложкой, выпечь оладьи.

Оладьи с миндалем

2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 л сливок, 6 ст. ложек муки, 4 ст. ложки толченого миндаля, соль по вкусу.

Взбить яйца с сахаром, влить в полученную массу сливки, положить немного соли, муку и толченый миндаль. Все хорошенько перемешать и из смеси выпекать оладьи.

Соусы

Картофельный соус с хреном

0,5 стакана тертого хрена, 1,3 стакана вареного картофеля, уксус и соль по вкусу.

Смешать хрен с вареным и размятым вилкой или пропущенным через мясорубку картофелем. Влить немного горячей воды (чтобы получился соус умеренной густоты), добавить уксус и посолить по вкусу. Смесь хорошо взбить.

Масляный соус с овсяной мукой «Скэрли»

50 г топленого масла, 1 луковица, 100 г овсяной муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук спассеровать на сковороде в масле, затем постепенно всыпать овсяную муку, чтобы она впитала всё масло, посолить, поперчить и обжаривать в течение 15 минут, размешивая.

Розовый мучной соус

3–4 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана воды, 3–4 ст. ложки белого сухого вина, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу.

Разогреть сухую чистую сковороду, выложить на нее муку и спассеровать до золотистого цвета. Затем развести кипятком, слегка проварить и добавить томатную пасту. Готовый соус заправить измельченной зеленью, посолить и поперчить по вкусу. Добавить сухое белое вино и все хорошо перемешать.

Десерты

Клубника с белковым кремом

800 г клубники, 2 белка, 0,75 стакана сахарной пудры.

Перебрать и промыть клубнику (более крупные ягоды нарезать) и положить в большую стеклянную вазу или в порционные вазочки. Взбить в крепкую пену белки, добавив в конце сахарную пудру. Покрыть клубнику белковой пеной, а сверху украсить мелкими целыми ягодами.

Клубника в красном виноградном соке или вине

500 г клубники, 100 мл красного виноградного сока или вина, 150 г сахара, 3 белка, 30 г сахарной пудры.

Клубнику вымыть, удалить плодоножки, отложить немного красивых ягод для украшения, остальные растереть вилкой. Сок или вино, размешав в нем сахар, довести до кипения, положить в него клубнику, поварить в течение 1 минуты. Белки взбить в густую пену, добавляя в нее сахарную пудру, а затем пену смешать с клубникой. Готовую массу выложить в вазу или салатницу, украсить целыми ягодами и охладить.

Малина с мороженым

600 г малины, 1 лимон, 3 ст. ложки меда, 200 г мороженого, 2 киви, листья мяты.

Настоять вместе малину, мед, сок лимона и мелко нарезанные листья мяты в течение 2 часов; разложить по бокалам, добавить шарики мороженого, украсить несколькими дольками киви.

Мусс из малины манный

800 г малины, 500 мл воды, 250 г сахара, 2 ст. ложки манной крупы.

Отжать сок из малины и поставить в холодильник. Мезгу залить водой и довести до кипения. Процедить, всыпать сахар и снова вскипятить. Тонкой струйкой всыпать манную крупу, непрерывно помешивая. Варить 5 минут на слабом огне, потом охладить. Холодную манную кашу взбивать,

смешав с соком, веничком или миксером до увеличения ее объема вдвое. Выложить мусс в бокалы или креманки, украсить ягодами.

Мусс из красной смородины

100 г красной смородины, 50 г сахара, 25 г манной крупы, 1 стакан воды.

Свежие ягоды красной смородины вымыть, размять, залить горячей водой, добавить сахар, прокипятить. Процедить, ягоды протереть, соединить с отваром, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить, помешивая, 8-10 минут. Полученную массу охладить до температуры 40 °С, взбить, разлить в формочки и охладить.

Мармелад из красной смородины

1 кг красной смородины, 270 г сахара.

Ягоды красной смородины перебрать, отделить от веточек, вымыть, сложить в кастрюлю и распарить под крышкой с небольшим количеством воды до размягчения. Затем протереть ягоды через сито, смешать с сахаром и варить до готовности. Таким же способом можно приготовить мармелад из черной смородины, но без добавления сахара.

Мусс из яблок

700 г яблок, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки желатина, 2 стакана воды, 1 ст. ложки лимонного сока.

Со свежих яблок снять кожицу, которую залить водой и поставить варить. Когда кожица хорошо уварится, процедить отвар через сито, положить сахар, все размешать и ввести заранее замоченный желатин. Затем отвар поставить на плиту и, помешивая, варить до растворения желатина.

Очищенные от кожицы и залитые водой (чтобы не темнели) яблоки натереть на терке и сразу же опустить в немного охлажденный желатиновый отвар. Когда яблочная масса будет полностью введена, взбить мусс до густоты сметаны, после чего разлить в формы и поставить застывать в холодильник.

Десерт со сливами и ежевикой

275 г слив, 250 г ежевики, 3 ст. ложки прозрачного меда, 75 г печенья «Амаретти», 500 г густого натурального йогурта.

Положить сливы, ежевику и мед в кастрюлю, добавить 2 ст. ложки воды. Накрыть кастрюлю и нагревать в течение 2–3 минут, пока сливы не станут мягкими. Дать полностью остыть.

Положить печенье «Амаретти» в пластиковый пакет, раздробить его скалкой, чтобы получились крупные крошки. Отложить 2 ст. ложки для украшения. Остальное перемешать с йогуртом. Разделить половину десерта по 4 бокалам. Сверху положить слой слив с ежевикой. Затем повторить слои. Сверху посыпать отложенными крошками.

Рябина на меду

800 г ягод рябины, 400 г меда.

Ягоды, снятые с дерева после первых морозов, наколоть деревянной шпилькой, опустить их в кипяток и отставить до размягчения. Затем ягоды откинуть на дуршлаг. Прокипятить мед, положить в него ягоды и варить до загустения, периодически снимая пену.

Шарлотка с черноплодной рябиной

200 г пшеничного хлеба, 2 стакана ягод черноплодной рябины, 2 яблока, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Для смеси: 100 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смочить в смеси из молока, яйца и сахара. Ягоды черноплодной рябины промыть, засыпать сахаром, добавить тертые яблоки сорта антоновка. На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду уложить смоченные ломтики хлеба, сверху фарш и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Залить яично-молочной смесью и запечь в духовке до румяной корочки.

Репа со сладким фаршем и соусом

5 крупных реп, 10 г очищенного дезодорированного растительного масла, 100 г тертой сухой булки, 10 г сахара, 60 мл крепленого вина (портвейна), 5 г меда, 0,5 г мускатного ореха, соль по вкусу.

Корнеплоды репы отварить в воде, срезать верхушку. Выбрать

ложечкой сердцевину, растереть ее с растительным маслом, добавить тертую сухую белую булку, соль, сахар, мускатный орех и крепленое вино, размешать. Этой начинкой нафаршировать репы. Затем накрыть их срезанными верхушками, смазать медом, смешанным с водой в соотношении 1:4, засыпать сухарями. Поставить в духовку на 25–30 минут. Облить соусом с вином.

Десерт из имбиря

400 г имбиря, 100 г меда, 300 г сахара.

Имбирь тщательно вымыть, снять кожицу и нарезать на кусочки толщиной 2 см.

В воду положить сахар, мед и варить до получения сладкого медового раствора. Затем добавить кусочки имбиря и варить на медленном огне. Когда имбирь перемешается в медовом растворе и блюдо начнет менять цвет, выложить в чашу для десерта.

Запеченные бананы

4 больших банана, 3 ст. ложки орехов, 150 г кураги, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка корицы.

Орехи измельчить, курагу нарезать мелкими кусочками, перемешать. Неочищенные бананы разрезать вдоль пополам. Посыпать смесью орехов и кураги. Сбрызнуть медом и посыпать корицей. Завернуть в фольгу. Запекать 20 минут при температуре 200 °С. Развернуть и есть со сметаной.

Сюрприз к завтраку

2 больших апельсина, 1,3 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления, 2 стакана молока, 0,3 стакана изюма без косточек, 1 ст. ложка прозрачного меда.

Натереть цедру одного апельсина на терке, выдавить из апельсина сок. Очистить второй апельсин, разделить его на дольки. В кастрюлю положить тертую цедру, овсяные хлопья, влить апельсиновый сок и молоко, постоянно помешивая, довести до кипения на медленном огне и варить на слабом огне 1 минуту. Добавить изюм и мед. Разложить в глубокие сервировочные блюда и украсить каждую порцию кусочками апельсина.

Нейтральный стол

Салаты

Салат по-арабски

600 г апельсинов, 300 репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими кружками. Уложить слоями, посолить, поперчить и полить маслом.

Салат из помидоров с огурцами

6 помидоров, 4 некрупных огурца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу, зеленый или репчатый лук.

Вымыть помидоры и огурцы. Помидоры нарезать дольками, огурцы – тонкими кружками. Смешать, добавить мелко нарезанный лук. Салат заправить растительным маслом, смешанным с солью, уксусом, перцем.

Салат из белокочанной капусты, яблоки черной смородины

200 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 150 г черной смородины, 50 г лука-порея, 50 мл растительного масла, сок 2,5 лимонов, 1 ст. ложка сахара, листовой салат, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту, яблоки и лук-порея нарезать соломкой. Черную смородину вымыть и обсушить. Подготовленные продукты уложить слоями в салатницу на листья салата и украсить зеленью. Отдельно приготовить салатную заправку из растительного масла, лимонного сока, сахара, перца и соли.

Салат из цветной капусты с лимоном

2 кочешка цветной капусты, 2–3 лимона, 5 ст. ложек растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.

Капусту вымыть под струей холодной воды, разобрать на соцветия,

отварить в кипящей соленой воде, откинуть на сито и дать стечь. Лимонный сок смешать с растительным маслом, солью и перцем и полить полученной заправкой готовую капусту. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из сельдерея с яблоком

40 г корня сельдерея, 1 сладкое яблоко, 20 г листьев салата, 1 помидор, соль по вкусу.

Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. У яблока удалить кожуру и сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. Листья салата хорошо вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Все подсолить по вкусу и хорошо перемешать. Помидор мелко нарезать, добавить в салат.

Салат из квашеной капусты с луком

100 г квашеной капусты, 3 ст. ложки свекольного сока, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Луковицу мелко нарубить. Все ингредиенты перемешать.

Салат из редьки

1 редька, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Редьку очистить, натереть на терке, заправить маслом, посолить.

Салат из редьки с лимонной цедрой

2 небольшие редьки, 2 средние моркови, 2 яблока, 5–7 зубчиков чеснока, сок 1 маленького лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.

Очищенные редьку, морковь и яблоки натереть на терке, перемешать, добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и вновь перемешать.

Салат со шпинатом и помидорами

200 г шпината, 4 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки

растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 3 веточки зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Смешать масло с уксусом, солью, перцем, мелко нарубленными луком и чесноком. Помидоры нарезать дольками, выложить в салатник и полить заправкой. Шпинат нарезать полосками и добавить в салат непосредственно перед подачей. Оформить зеленью.

Салат из салата-латука

200 г салата-латука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка сахара, полстакана воды.

Листья салата перебрать, промыть по одному, дать стечь воде и нарезать их кусочками, сложить в салатницу, слегка сбрызнуть растительным маслом. Растолочь чеснок с солью. Лимон ошпарить, мелко нарезать вместе с кожурой, зерна вынуть, сахар размешать в воде, добавить туда лимон. Смешать лимонную заправку с чесноком и залить ею салат.

Салат из салата-латука с огурцами

2 кочана салата-латука, 200 г огурцов, 50 мл растительного масла, уксус, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Листья салата вымыть и нарезать полосками. Огурцы очистить и нарезать кружочками. Все смешать, посолить, полить маслом и посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из апельсинов с луком и маслинами

180 г апельсинов, 1 луковица, 8-10 маслин, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Из маслин удалить косточки. Смешать маслины с подготовленными апельсинами и луком, добавить масло, посолить и поперчить по вкусу и все хорошо перемешать.

Закуски

Баклажаны в остром маринаде

600 г баклажанов, 1 лимон, 1 стручок красного перца чили, 1 пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, белый перец, 10 ст. ложек оливкового масла, соль по вкусу.

Баклажаны, лимон, перец чили и петрушку вымыть и обсушить. Баклажаны нарезать тонкими кружками, посолить и оставить постоять. Половину лимонной цедры тонко срезать и мелко нарубить. Выжать сок лимона. Перец разрезать пополам, очистить и нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и мелко нарубить с листиками петрушки. Баклажаны обсушить и посыпать перцем. На сковороде раскалить 2 ст. ложки масла. Обжарить баклажаны с обеих сторон. Для каждой порции добавлять на сковороду масло. Обжаренные баклажаны выложить в форму, посыпать цедрой, чесноком, петрушкой и полосками чили. Оставшийся от жарки сок смешать с лимонным соком, добавить 50 мл воды, приправить солью, перцем и залить баклажаны. Мариновать 8 часов.

Супы

Свекольник

800 г молодой свекольной ботвы, 2–3 красные свеклы, 1 стакан растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Молодую свекольную ботву промыть, нарезать мелкими кусочками, разварить в подсоленной воде, добавить натертую на крупной или средней терке красную свеклу, растительное масло, посолить и все довести до готовности. Перед едой свекольник посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Суп из кабачка и кресс-салата

400 г кабачка, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 пучок кресс-салата, 0,5 стакана мелко нарезанного базилика, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 л воды.

Подготовить овощной отвар. В кастрюле на умеренном огне довести до кипения бульон с очищенным и нарезанным кубиками кабачком, убавить огонь, закрыть крышкой и варить 15–20 минут.

На сковороде на умеренном огне в растительном масле обжарить мелко нарезанные лук и чеснок, часто помешивая, в течение 3 минут, добавить мелко нарезанные листья салата и обжаривать еще 3 минуты.

Добавить в кастрюлю с бульоном из кабачков, перемешать с базиликом и уксусом. Подогреть на медленном огне, не доводя до кипения.

Чесночный суп по-восточному

4 стакана воды, 4 стакана овощного отвара, 2 баклажана, 5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1 мелко нарезанный цукини, 3 помидора, 1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна, 2 ч. ложки сока лимона, 4 ст. ложки оливкового масла, молотый острый перец, цедра лимона, листья шпината, соль по вкусу.

Очистить баклажаны и нарезать кубиками. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло и обжарить баклажаны до коричневого цвета. В отдельной сковороде обжарить чеснок в оливковом масле до получения золотистого оттенка, добавить воду, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут до мягкости. Размять чеснок с помощью вилки. Оставшееся масло влить в большую сковороду и спассеровать мелко нарезанный лук. Добавить цукини, очищенные и нарезанные кубиками 2 помидора, тимьян и жарить в течение 3 минут. Добавить баклажаны, полученную чесночную пасту, лимонный сок и залить овощным отваром. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на умеренном огне в течение 15 минут. Посолить, добавить специи и варить еще 5 минут на слабом огне. Суп украсить кружками из помидоров и мелко нарезанным шпинатом.

Горячие блюда

Капуста краснокочанная с тушеными овощами

500 г краснокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 2 корня петрушки, 2 луковицы, веточка зелени, соль по вкусу.

Сельдерей, петрушку и лук мелко нашинковать и потушить в минимальном количестве воды не более 5 минут. Мелко нашинковать капусту. Все перемешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью.

Соусы и заправки

Чесночная подлива

10 зубчиков чеснока, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Чеснок посолить и истолочь в ступке до образования густой массы. Затем выложить в соусник, залить охлажденной кипяченой водой и перемешать.

Соус экзотический с чесноком

1 авокадо, 3 зубчика чеснока, 0,5 лимона, соль по вкусу.

Авокадо вымыть, очистить от кожуры, протереть через сито. Добавить выжатый из половинки лимона сок и размятый чеснок, слегка посолить. Перемешать и взбить миксером.

Горчица по-корейски

200 г сухой горчицы, 150 мл уксуса, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка растительного масла, корица, гвоздика, черный молотый перец, соль по вкусу.

Горчицу насыпать в стеклянную банку, залить кипятком на 2 см выше уровня порошка, перемешать и оставить на 6 часов, не накрывая крышкой. Отделившуюся жидкость слить, а горчицу смешать с уксусом, сахарной пудрой, растительным маслом, солью, корицей, гвоздикой и перцем.

Соус чили по-мексикански

500 г помидоров, 400 репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, 2 маленьких стручка острого перца, 1 кусочек имбиря, 6–8 горошин черного перца, 2 бутона гвоздики, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан винного уксуса, 0,5 стакана сахара, по 0,5 ч. ложки корицы и красного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Помидоры, лук, стручковый сладкий и острый перец мелко нарубить и поставить тушить на 30 минут в растительном масле, добавив имбирь, черный перец, гвоздику, соль. Затем протереть все через сито, добавить уксус, сахар, корицу, красный молотый перец и поставить на небольшой огонь на 1,5 часа. Варить (без крышки), постоянно помешивая, до тех пор, пока соус не загустеет.

Этот соус можно сохранять довольно продолжительное время, если переложить его в стеклянную посуду и прикрыть целлофаном. Соус

подойдет к жареной рыбе, морепродуктам или мясу.

Соус гранатовый острый

500 мл гранатового сока, 3 зубчика чеснока, красный молотый перец, зелень кинзы, соль по вкусу.

Сок смешать с измельченным чесноком, зеленью, перцем и солью и прогреть на небольшом огне (но не кипятить).

Соус кизилковый по-грузински

500 г кизила, 50 мл воды, 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка приправы хмели-сунели, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Зрелый кизил, освободив от косточек, протереть через дуршлаг, добавить к полученному пюре кипяченую воду, чеснок, истолченный с солью и перцем, остальные пряности и все тщательно перемешать.

Свежая мексиканская сальса

3 спелых мелко нарезанных помидора, 0,5 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 4–6 свежих очищенных от семян и мелко нарезанных перчиков чили, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки свежесжатого сока лайма.

Перемешать помидоры, лук, чили, сельдерей, сок лайма и соль. Дать смеси постоять примерно 1 час, чтобы она настоялась.

Пикантный соус к рыбе

6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Соль развести в лимонном соке, добавить растительное масло, зелень, перец и тщательно перемешать.

Приложение

Таблицы содержания белков, жиров, углеводов в 100 г продукта

Мука, крупа, хлеб

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Мука пшеничная, в.с.	10,30	1,08	69,00
Мука пшеничная, 1 с.	10,60	1,30	67,40
Мука ржаная сеяная	6,90	1,39	64,30
Крупа пшеничная	11,50	3,30	67,20
Крупа гречневая ядрица	12,60	3,26	54,30
Крупа рисовая	7,00	1,00	73,20
Крупа гречневая, продел	12,60	3,26	63,50
Крупа манная	10,30	1,00	67,70
Крупа ячневая	10,00	1,30	66,31
Крупа перловая	9,30	1,13	67,50
Крупа «Геркулес»	11,00	6,20	49,24
Крупа овсяная	11,0	6,10	49,94
Хлеб пшеничный формовой, 1 с.	7,63	0,86	50,15
Хлеб пшеничный, в.с.	7,59	0,81	50,15
Хлеб столовый подовый	7,08	1,17	50,07
Хлеб пшеничный зерновой	8,13	1,38	45,62
Хлеб ржаной формовой	6,62	1,20	41,82
Печенье сахарное	7,50	11,80	74,40
Сухари сливочные	8,50	10,80	69,63
Макароны, в.с.	10,40	1,13	74,90
Булка сдобная	7,61	5,28	56,80
Батон	7,70	3,02	53,33
Дрожжи	12,70	2,73	0,00

Мясо, птица

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Свинина жирная	11,70	33,30	0,00
Говядина, 1 кат.	18,50	16,00	0,00
Говядина, 2 кат.	20,00	9,80	0,00
Баранина, 1 кат.	15,60	16,30	0,00
Баранина, 2 кат.	19,80	9,60	0,00
Мясо кроликов	21,10	15,00	0,00
Мозги говяжьи	11,70	8,60	0,00
Печень говяжья	17,90	3,70	0,00
Легкое говяжье	15,20	4,70	0,00
Почки говяжьи	17,90	2,80	0,00
Сердце говяжье	16,00	2,80	0,00
Колбаса любительская	17,30	39,00	0,00
Колбаса полукопченая	16,50	63,60	0,00
Сосиски молочные	11,00	22,80	1,60
Колбаса докторская	12,80	22,20	1,50
Колбаса вар. отдельная	11,00	21,00	0,00
Свинина тушеная	14,90	32,20	0,00
Говядина тушеная	16,80	16,00	0,00
Куры, 1 кат.	18,20	18,40	0,70
Куры, 2 кат.	21,10	8,20	0,60
Яйцо куриное	12,70	11,50	0,70

Рыба, морепродукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Печень трески (консервы в масле)	4,20	65,70	1,20
Треска (печень)	16,00	0,60	0,00
Ставрида	18,50	4,50	0,00
Кальмар	18,00	4,20	0,00
Сардины в масле (консервы)	16,00	17,70	0,00
Скумбрия, бланшир. в масле	13,10	25,10	0,00

Молочные продукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Сливки сухие	23,00	42,70	26,38
Бифидолакт	17,50	24,00	49,38
Молоко сухое цельное	26,00	25,00	37,50
Молоко сухое обезжиренное	37,90	1,00	49,30
Молоко сгущенное с сахаром	7,20	8,50	56,00
Молоко сгущенное стерилизованное	7,00	8,30	9,50
Молоко коровье	3,20	3,60	5,16
Сметана, 30% жирности	2,40	30,00	3,18
Творог жирный	14,00	18,00	2,85
Сливки, 20% жирности	2,80	20,00	4,50
Сливки, 10% жирности	2,80	10,00	4,80
Простокваша	2,80	3,20	4,18
Ацидофилин	2,80	3,20	3,88
Кефир жирный	2,80	3,20	3,61
Сыр «Чеддер»	23,50	30,50	0,00
Сыр «Российский»	23,00	29,00	0,00
Сыр «Голландский»	26,00	26,80	0,00
Сыр «Пошехонский»	26,00	26,50	0,00
Сыр плавленый	22,00	27,00	0,00
Сыр «Рокфор»	20,00	28,00	0,00
Брынза	17,90	20,10	0,00
Масло сливочное несоленое	0,50	82,50	0,80
Масло сливочное диет.	0,70	75,00	1,70
Масло крестьянское несол.	0,80	72,50	1,30
Масло бутербродное	2,50	61,50	1,70

Мороженое сливочное	3,30	10,00	20,18
Маргарин «Экстра»	0,50	82,00	1,00
Маргарин молочный	0,30	82,00	1,00
Маргарин сливочный	0,30	82,00	1,00
Маргарин «Солнечный»	0,30	72,00	0,90
Жир кулинарный «Прима»	0,00	99,70	0,00
Жир кондитерский	0,00	99,70	0,00
Майонез столовый молочный	2,40	70,00	3,90
Майонез «Провансаль»	2,80	70,00	2,60
Майонез «Диабетический»	2,90	70,00	2,60

Фрукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Изюм	1,80	0,00	66,00
Виноград	0,60	0,20	16,80
Груши	0,40	0,30	10,90
Яблоки летние	0,40	0,40	11,80
Яблоки зимние	0,40	0,40	11,80
Персики	0,90	0,10	11,30
Абрикосы	0,90	0,10	10,80
Апельсины	0,90	0,20	10,30
Арбуз	0,70	0,20	7,90
Дыня	0,60	0,00	10,30
Грейпфруты	0,90	0,20	10,30
Земляника	0,80	0,40	11,20

Овоци

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Горох	20,50	2,04	64,01
Горошек зеленый	5,00	0,20	13,80
Томатная паста	4,80	0,00	20,10
Томаты грунтовые	1,10	0,20	5,00
Картофель	2,00	0,40	18,10
Баклажаны	1,20	0,10	6,90
Капуста брюссельская	4,80	0,00	8,00
Капуста кольраби	2,80	0,00	11,70
Капуста цветная	2,50	0,30	5,40
Капуста белокочанная ранняя	1,80	0,20	6,80
Капуста белокочанная поздняя	1,80	0,10	6,80
Капуста краснокочанная	0,60	0,00	7,60
Капуста квашеная	1,80	0,00	3,20
Лук репчатый	1,40	0,00	10,40
Лук зеленый	1,30	0,00	5,20
Чеснок	6,50	0,00	6,00
Морковь красная	1,30	0,10	9,30
Морковь желтая	1,30	0,10	7,90
Огурцы грунтовые	0,80	0,10	3,80
Огурцы парниковые	0,70	0,10	2,70
Огурцы соленые	0,80	0,10	2,30
Перец сладкий красный	1,30	0,00	7,20
Перец сладкий зеленый	1,30	0,00	7,20
Редька	1,90	0,20	8,00
Репа	1,50	0,00	3,10
Редис	1,20	0,10	3,80
Салат	1,50	0,20	3,10
Свекла	1,50	0,10	12,80
Тыква	1,00	0,10	5,90
Шпинат	2,90	0,30	2,50

Другие продукты

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Масло кукурузное	0,00	99,90	0,00
Масло подсолнечное	0,00	99,90	0,00
Масло оливковое	0,00	99,80	0,00
Фундук	16,10	66,90	9,90
Орехи грецкие	15,60	65,20	0,00
Какао-порошок	12,90	53,20	3,50
Сахар	0,00	0,00	99,80
Кофе в зернах	13,90	14,40	15,00
Чай	20,00	5,10	15,00
Варенье сливовое	0,40	0,00	73,70
Повидло яблочное	0,40	0,00	65,30
Компот из яблок (консервир.)	0,20	0,00	23,70
Пюре яблочное	0,60	0,10	20,00
Компот из груш (консервир.)	0,20	0,00	20,60
Сок виноградный	0,40	0,00	14,00
Сок яблочный	0,30	0,00	7,23
Сок томатный	1,00	0,00	3,70
Грибы белые свежие	3,70	1,70	3,40