

Пальчики оближешь!



КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ • ТЕФТЕЛИ ШНИЦЕЛИ



САМЫЕ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАУЧ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



Пальчики оближешь!

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ТЕФТЕЛИ, ШНИЦЕЛИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков
Белгород
2009



Вступление

У каждого из вас есть любимые блюда, от которых вы не в силах отказаться даже при наличии на столе огромного количества других яств. К числу таковых смело можно отнести котлеты, биточки, тефтели, шницели и другие блюда, которые в былые времена чаще всего готовили из рубленого мяса, однако сегодня для их приготовления используют и другие продукты: рыбу, овощи, грибы, крупы и т. д. Все они чем-то похожи, но отличия в форме и размере, в технологии приготовления, в количестве и составе добавок обуславливают неповторимость их вкуса и аромата.

Книга откроет множество секретов приготовления этих блюд, благодаря которым вы проявите себя умелым кулинаром, а ваши друзья и близкие порадуются вкусным и питательным блюдам!



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Котлеты сочные с сюрпризом

500 г мясного фарша, 1 луковица, 3 яйца, ¼ батона, 1 пучок зелени петрушки, 150 г твердого сыра, 100 г майонеза, черный и красный молотый перец, растительное масло, соль по вкусу

1 яйцо взбить венчиком, добавив немного соли. Батон нарезать маленькими ломтиками, слегка подсушить в духовке, затем замочить на некоторое время в яйце. Лук нарезать мелкими кубиками, зелень петрушки мелко порубить. Когда кусочки батона впитают в себя яйцо и разбухнут, тщательно размять их вилкой до образования однородной массы. Добавить лук, половину измельченной петрушки, мясной фарш и перемешать. Посолить и приправить перцем. Сформовать котлеты, сделав с одной стороны углубление.

Поджарить котлеты на сковороде в растительном масле той стороной, в которой нет углубления. Натереть на терке 2 сваренных вкрутую яйца, сыр, добавить измель-

ченную зелень и перемешать все с майонезом. Приготовленной массой заполнить углубление. Выложить котлеты на противень, смазанный маслом, и запечь в духовке до румяной корочки. Приятного аппетита!

Котлеты свиные отбивные

500 г свинины (корейки), 60 г пшеничных панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Из свиной корейки нарезать котлеты с костями. Косточки зачистить и концы заострить. Котлеты отбить тупой, посыпать солью и перцем, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях, обжарить на разогретой сковороде с жиром до появления румяной корочки. Приятного аппетита!

Котлеты из курятины или дичи

«Пожарские»

500 г мяса курицы, 100 г пшеничного хлеба, 1 неполный стакан молока, ½ стакана панировочных сухарей, 5—6 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Подготовить тушку курицы, отделить от костей мясо вместе с кожей и пропустить через мясорубку. Добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб, перемешать и снова пропустить фарш через мясорубку, добавить разогретое масло, соль и перемешать. Разделить массу

в виде небольших котлет и обвалять в панировочных сухарях.

Обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки, затем сковороду с котлетами поставить в духовку на 5—10 минут. При подаче на стол полить котлеты растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный картофель или вареные овощи. Приятного аппетита!

Котлеты куриные «Сказочные»

Курица (1 кг), ½ стакана молока, черный молотый перец, на кончике ножа, 50 г сушеных грибов, 3 луковицы, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Подготовить тушку курицы, отделить от костей мясо вместе с кожей и пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец, тщательно перемешать, влить молоко и еще раз перемешать. Фарш отбить, чтобы он стал рыхлым, и разделить на порции.

Для приготовления начинки предварительно замоченные сушеные грибы перебрать, отварить, мелко нарезать и смешать с обжаренным луком. Подготовленные порции фарша раскатать на тонкие пласты, на середину каждого положить начинку и закрыть котлету, как пирожок. Котлеты обмакнуть в сырые взбитые яйца, обвалять в панировке и опустить в растопленное сливочное масло. Котлеты подать со сложным гарниром — картофелем, капустой, огурцами, яблоками. Приятного аппетита!

Котлеты из мозгов с картофелем

500 г телячьих мозгов, ½ моркови, ½ корня сельдерея, 500 г картофеля, 2 яйца, 1½ ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. жира, уксус, черный молотый перец, соль по вкусу

Мозги промыть, очистить от пленок, залить кипящей водой с уксусом и варить 5 минут, затем размять вилкой до образования пюре. Сваренный в кожуре картофель очистить и горячим протереть, смешать с мозгами, яйцами, посолить, добавить перец и размягченное сливочное масло. Все тщательно перемешать, сформовать из фарша котлеты, обвалять их в муке и обжарить. Приятного аппетита!

Котлеты в картофельной «шубе»

500 г говяжьего фарша, 750 г картофеля, 3 яичных желтка, 2 яйца, 1 стакан муки, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. л. топленого сливочного масла, черный молотый перец, молотый мускатный орех, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, затем очистить и горячим размять. Перемешать с желтками и мукой, добавив соль и перец.

В мясной фарш добавить рубленую петрушку, яйца, сухари, соль, перец и мускатный орех, тщательно перемешать. Сформовать из массы длинную колбаску диаметром 5 см.

Картофельную массу выложить на прозрачную пленку. Сверху, ближе к краю, положить фарш. Постепенно

закатывая пленку с продольной стороны, свернуть рулет. Охладить в холодильнике в течение 1—2 часов. Рулет нарезать тонкими ломтиками, придать ломтикам форму котлет, каждую из них обвалять в муке и обжарить в топленом масле. Приятного аппетита!

Котлеты домашние

300 г мякоти говядины, 200 г свинины, 2 луковицы, 3 ломтика булки, 2 ст. л. жира, черный молотый перец, соль по вкусу

Говядину, свинину, репчатый лук и размоченную в молоке или воде булку дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымешать и сформовать котлеты. Обжарить их на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки. Затем сложить котлеты в неглубокую кастрюлю или сковороду, плотно закрыть крышкой и на 10—15 минут поставить в разогретую духовку. Приятного аппетита!

Котлеты «Нежные»

500 г куриного филе, 1 яйцо, 2 ст. л. пшеничной муки, 250 г майонеза, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Пропустить филе через мясорубку, добавить 200 г майонеза и посолить. Соединить с мукой, солью, яйцом и перемешать. Выкладывать ложкой на разогретую сковоро-

ду с растительным маслом и обжаривать с обеих сторон до образования румяной корочки. Оставшийся майонез соединить с рубленой зеленью, оставив часть ее для оформления, и взбить венчиком. Подать с соусом, украсив зеленью. Приятного аппетита!

Котлеты «Экономные»

500 г фарша из смеси свинины и говядины, 500 г овощной смеси (картофель, репчатый лук, морковь, цветная капуста, баклажаны, кабачки и т.п.), 1 яйцо, ½ стакана молока, 1 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Пропустить овощи дважды через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, молоко, соль и перец, порубленную зелень и хорошо вымесить. После этого добавить манную крупу и снова тщательно перемешать, можно взбить. Обжарить котлеты на раскаленной сковороде в растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты из мяса и овсяных хлопьев

200—300 г любого мясного фарша, 300 г белокочанной капусты, 2 яйца, 80 г овсяных хлопьев, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, специи, соль по вкусу

Капусту натереть на средней терке, отварить в кипящей воде (можно без соли) в течение 3 минут, после этого от-

кинуть на дуршлаг. Овсяные хлопья размолоть в кофемолке. Смешать фарш, яйца, остывшую капусту, добавить овсяную муку в таком количестве, чтобы образовалась масса консистенции котлетного фарша. Сформовать котлеты, запанировать их в оставшейся овсяной муке и обжарить на горячей сковороде в растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты мясные с маринованной свеклой

300 г мясного фарша, 1 яичный желток, 4 ст. л. молока, 1 луковица, 4 ст. л. маринованной свеклы, 1 тертая картофелина, соль, сухари, жир для жаренья

Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную маринованную свеклу, мелко нарезанный и обжаренный лук. Хорошо перемешать, посолить по вкусу. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Подать с отварным картофелем и маринованными огурцами. Приятного аппетита!

Котлеты из печени

500 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Печень с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, соль и специи. Все тщательно пере-

мешать. Выкладывать фарш ложкой на разогретую сковороду с растительным маслом и обжаривать до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты «Юбилейные»

600 г мякоти говядины, 5 зубчиков чеснока, 120 г сливочного масла, 3 яйца, 75 г панировочных сухарей, 750 г жареного картофеля, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясо нарезать на куски, отбить, посолить, посыпать перцем и натереть чесноком. На середину каждого куса положить немного сливочного масла. Котлетам придать форму моркови, обмакнуть их в смесь яиц, молока и муки, обвалять в сухарях, поместить во фритюрницу на 10—12 минут и жарить при температуре 180°C. Подать с жареным во фритюрнице картофелем, полив сливочным маслом и посыпав зеленью. Приятного аппетита!

Котлеты деликатесные

250 г отварного мяса, 50 г ветчины, зелень петрушки, 100 г творожной массы, 100 г вымоченного в молоке и выжатого мякиша пшеничного хлеба, 1 сырое яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 60 г сливочного масла или маргарина, мука, соль по вкусу

Пропустить через мясорубку вареное мясо, ветчину и зелень петрушки, тщательно перемешать с творожной мас-

сой, мякишем хлеба, яйцом, солью и панировочными сухарями. Из смеси сформовать небольшие круглые котлеты, обвалять их в муке и обжарить в сливочном масле или маргарине до золотистой корочки. Приятного аппетита!

Котлеты-колбаски

800 г грудинки, 1 луковица, 2 яйца, 5—6 горошин черного перца, чеснок, зелень петрушки, панировочные сухари, соль по вкусу

Мясо очень мелко порубить. Добавить измельченный и обжаренный лук, 1 яйцо, посолить и посечь снова. Добавить толченые горошины черного перца. Перемешать массу и сформовать из нее продолговатые котлеты в форме колбасок, обмакнуть их во взбитое яйцо и панировочные сухари, обжарить на сковороде или запечь на противне в духовке. Посыпать рубленым чесноком и петрушкой. Приятного аппетита!

Котлета по-скандинавски

200 г куриного филе, 50 г куриной печени, 2 яйца, 5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 стакан растительного масла для обжаривания во фритюре, зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу

Отбить куриное филе. Печенку обжарить и мелко порубить, яйца сварить вкрутую, зелень петрушки измельчить. Смешать фарш с печенкой, яйцами, петруш-

кой, сливочным маслом, солью и перцем. Положить на середину отбитого куса филе хорошо перемешанный фарш. Фарш накрыть маленьким кусочком филе, края большого поднять и закрыть ими фарш. Котлету посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обвалять в пшеничных панировочных сухарях. Обжарить ее во фритюре, выложить на сковороду и поставить в духовку на 5 минут. Приятного аппетита!

Котлета куриная в кляре

500 г куриного филе, сок 1 лимона, 100 г растительного масла, соль, зелень, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, жир для жаренья

Для кляра: 1 яйцо (белок и желток отдельно), 1 ч. л. сметаны, 2 ст. л. молока, соль, сахар, мука (в количестве как на оладьи)

Куриное филе с косточкой замариновать в течение 1 часа в смеси из сока лимона, растительного масла, соли и рубленой зелени. Подготовленное филе отбить, положить на середину кусочек сливочного масла, запанированного в тертом сыре. Завернуть филе рулетом и опустить в кляр, затем обжарить в раскаленном жире, после чего дожаривать в духовке. Готовую котлету положить на блюдо, на косточку надеть папильотку. На гарнир можно подать жареный картофель, зелень, помидор или маринованное яблоко.

Для приготовления кляра смешать желток, сметану, молоко, соль, сахар и немного муки (чтобы тесто было жидким). В конце замеса ввести взбитый белок. Приятного аппетита!

Котлеты куриные с сыром

1 куриная грудка, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 100—150 г твердого сыра, соль по вкусу, растительное масло для жаренья

Куриную грудку без кожи и кости нарезать маленькими кусочками и сложить в миску. Добавить яйцо и немного соли. Сыр измельчить на крупной терке. Добавить к грудке сыр, перемешать и дать постоять около 10 минут.

Разогреть сковороду, добавить немного растительного масла. Выкладывать фарш столовой ложкой и обжаривать котлеты с обеих сторон. Сыр плавится очень быстро, поэтому старайтесь котлеты не пережарить. Приятного аппетита!

Котлета по-киевски

400 г куриного филе, 200 г сливочного масла (в том числе 50 г на поливку), 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 75 г топленого сливочного масла

Куриное филе с косточкой очистить от пленки и сухожилий и отбить. На середину пласта положить кусок холодного сливочного масла, накрыть тонкой полоской мяса внутреннего филе и при помощи ножа закрыть масло мясом. Посолить котлету, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, снова обмакнуть в яйцо и запанировать еще раз. Жарить во фритюре 3—4 минуты. Вынуть из жира, поставить на 1—2 минуты в духовку. Полить растопленным сливочным маслом, а на косточку надеть папильотку. Приятного аппетита!

Котлеты «Турецкие»

1 кг мяса, 200 г майонеза, 1 ч. л. соль, ½ ч. л. сахара, 2 ст. л. крахмала, красный перец по вкусу, зелень, растительное (оливковое) масло

Для соуса: 150—200 г майонеза, соль, сахар, 2 ст. л. крахмала, красный молотый перец

Для приготовления соуса соединить майонез, соль, сахар, крахмал и красный молотый перец, тщательно перемешать.

Мясо (лучше всего использовать молодую баранину, индейку или говяжью вырезку) мелко нарезать, выложить в приготовленный соус и поставить в холод на 12 часов (можно и на большее количество времени). Выкладывать смесь столовой ложкой на раскаленную сковороду с кипящим растительным маслом (лучше оливковым) и обжаривать до золотистой корочки. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью. Подать с салатом из свежих овощей, рисом или картофельным пюре. Приятного аппетита!

Котлеты куриные «Традиционные»

500 г куриного мяса, 1 булка, ½ стакана молока, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, мука или сухари для панировки, черный молотый перец, соль по вкусу

Мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булку и луковицу и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, куриный жир и сырое яйцо. Полученную массу хорошо перемешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в муке

или сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты «Банкетные»

500 г филе курицы, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 120 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, чеснок, соль по вкусу

Для приготовления фарша пропустить через мясорубку ядра грецких орехов, добавить толченую петрушку, чеснок и соль, сырое яйцо. Перемешать.

Филе отбить до толщины 5 мм, разделить на 4 части. На середину каждого куска выложить фарш, соединить края, придать форму котлеты. Запанировать котлеты в сухарях, обжарить с обеих сторон и довести до готовности в духовке. Приятного аппетита!

Котлеты из баранины с сыром

300 г мякоти баранины, 100 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. острого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу

Нежирную баранину пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, толченый чеснок, замоченный и отжатый черствый хлеб, соль и перец. Все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать четное количество котлет, половину из них посыпать сыром и накрыть сверху другими котлетами так, чтобы сыр не был заметен. Котле-

ты запекать на решетке в гриле около 10 минут, перевернув один раз на другую сторону. Приятного аппетита!

Котлеты куриные «Пальчики оближешь»

1 курица, 100 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 4—5 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, соль по вкусу

Опалить, выпотрошить и промыть курицу. Отделить от костей мякоть вместе с кожей, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, еще раз пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно вымешать.

Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на сковороде с обеих сторон до образования слегка румяной корочки. После этого поставить сковороду с котлетами в духовку. При подаче на стол готовые котлеты выложить на блюдо и полить растопленным маслом. Приятного аппетита!

Котлеты из телятины в вишневом соусе

800 г телятины, 60 г топленого сливочного масла, 75 г пшеничной муки, 500 г вишни, 50 г сахара, 650 г картофеля, 80 г сливочного масла, 80 мл растительного масла, кардамон, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Из поясничной части телятины вырезать 4 куска с реберной костью, слегка отбить, посолить, посыпать перцем,

обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде в разогретой духовке.

Готовые отбивные переложить в посуду, а на сковороде выложить очищенные от косточек вишни, посыпать сахаром, кардамоном, накрыть и тушить в духовке до готовности. Процедить, протереть мякоть через сито, уварить соус до загустения.

Перед подачей на стол гарнировать отбивные обжаренным на растительном масле картофелем, полить вишневым соусом, посыпать рубленой зеленью. Приятного аппетита!

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Котлеты из консервированной рыбы

*1 банка консервированной рыбы в масле,
1 стакан риса, 1—2 картофелины, 1 луковица,
панировочные сухари, растительное масло для жаренья, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу*

Рыбные консервы выложить в миску, удалить крупные косточки и размять вилкой. Рис отварить до готовности. Картофель отварить, слегка охладить и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости в течение 2 минут. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Соединить консервы, рис, картофель, лук, зелень, соль, перец и тщательно перемешать массу руками. Сформовать небольшие котлеты и обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить котле-

ты на разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Накрыть крышкой, убавить огонь и довести до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты рыбные с картофелем

*700 г картофеля, 100 г сливочного масла,
600 г консервированного лосося, сок 1 лимона,
3 ст. л. измельченной зелени петрушки,
3 ст. л. каперсов, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 3 ст. л.
растительного масла, соль по вкусу*

Очистить и нарезать картофель. Отварить до полной готовности и размять со сливочным маслом. Добавить рыбу, лимонный сок, зелень петрушки и нарезанные каперсы, тщательно перемешать. Обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты из трески в томатном соусе

*1 кг свежемороженой трески или 700 г филе,
2—3 луковицы, 2 яйца, 3—4 ломтика черствого батона, 1 картофелина, 2 стакана томатного сока, растительное масло, соль по вкусу*

С трески снять кожу, мякоть отделить от костей (из них можно сварить небольшое количество бульона), ломтики батона замочить в молоке или в воде. Филе пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным, слегка отжатым батоном. Полученную массу посолить, посыпать

перцем, добавить яйца и натертый на терке сырой картофель. Массу тщательно перемешать, сформовать крупные котлеты, обвалять их в сухарях или в муке и обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до образования румяной корочки. Обжаренные котлеты сложить в жароупорную посуду, залить томатным соком и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут. Приятного аппетита!

Котлеты из осетрины, панированные в грибном соусе

1 кг рыбы, 150 г сливочного масла, 100 г муки, 40 г сушеных белых грибов, 1½ стакана сливок, 1½ стакана рыбного бульона, 2 яйца, 1½ стакана тертого черствого пшеничного хлеба

Рыбу нарезать одинаковыми ломтиками толщиной 2 см, положить в глубокую сковороду в один ряд, влить ½ стакана бульона, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности. Остудить.

Приготовить соус. Для этого грибы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, мелко порубить и протушить в 1 ч. л. сливочного масла. Растереть муку и масло, разбавить горячим рыбным бульоном, добавить сливки и грибы. Варить, помешивая, до консистенции картофельного пюре. Добавить по вкусу соль или лимонный сок.

Густо смазать куски рыбы соусом и поставить в холодильник, чтобы соус хорошо застыл. Котлеты обвалять в тертом хлебе и быстро обжарить в кипящем фритюре. Подать с зеленым горошком. Приятного аппетита!

Котлеты из горбуши

1 кг свежей горбуши, 2 горсти сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ч. л. муки для соуса, панировочные сухари, 2 ломтика пшеничного хлеба, черный молотый перец, душистый перец, лавровый лист, соль по вкусу

Предварительно замочить грибы на 2 часа. Отварить их в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. У горбуши отделить мясо от костей. Пропустить через мясорубку рыбу, лук и отваренные грибы. Добавить мякиш хлеба, размоченного в воде. Посолить по вкусу. Сформовать котлеты и обвалять их в муке или панировочных сухарях. Жарить в растительном масле до готовности.

Приготовить соус. Для этого в грибной отвар добавить душистый и черный перец и немного муки. Котлеты подать с отварным рисом, полив его грибным соусом. Приятного аппетита!

Котлеты рыбные «Вкусняшка»

1 кг рыбного фарша, 5—6 шт. небольшой моркови, 4 луковицы, 1 стакан муки, 1 ст. л. манной крупы, ½ стакана растительного масла, ½ стакана воды, 200 г белокочанной капусты, 3 яйца, соль, сахар по вкусу

Нарезать морковь тонкими колечками, выложить их на разогретую сковороду с растительным маслом и протушить в течение 5 минут. Добавить соль на кончике ножа и сахар. Как только морковь подрумянится и станет мягкой, соединить ее с рыбным фаршем. Влить сырые яйца,

добавить измельченный репчатый лук, тонко нарезанную капусту, растительное масло. Все размешать, добавить 1 неполный стакан муки и манную крупу, снова все перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять их в муке или сухарях и выложить в разогретую сковороду с растительным маслом. Жарить на среднем огне до готовности. Можно добавить немного воды, чтобы котлеты не подгорели. Приятного аппетита!

Котлеты рыбные «Оригинальные»

*½ стакана риса, 3—4 картофелины, 1 яйцо,
1 банка консервированной рыбы в томате,
½ стакана муки, специи, масло для жаренья,
соль по вкусу*

Отварить рис в большем количестве воды. Картофель отварить и приготовить пюре, перемешать с рисом, размятыми консервами, яйцом и мукой до консистенции густой сметаны. Посолить, добавить специи. Выложить котлеты ложкой на разогретую сковороду с растительным маслом и обжарить. Приятного аппетита!

Котлеты из сардин

*1 банка консервированной сардины в масле,
8 картофелин, 1 стакан риса, 2 луковицы,
2 яйца, черный молотый перец, соль по вкусу*

Отварить картофель в кожуре, охладить и очистить. Отварить и охладить рис. Пропустить через мясорубку картофель, рис и лук. Консервированную рыбу размять вил-

кой, предварительно вынув крупные кости, добавить яйца, соль, перец и оставшееся масло из консервы. Хорошо перемешать. Из фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в муке или в панировочных сухарях. Обжарить до образования румяной корочки. Приятного аппетита!

Котлеты «Морские»

*800 г картофеля, 200 г консервированного
лосося, 200 г консервированной кукурузы,
100 г сливочного масла, 3 ст. л. панировоч-
ных сухарей, черный молотый перец, соль
по вкусу*

Приготовить картофельное пюре со сливочным маслом. Перемешать его с лососем и кукурузой, предварительно слив жидкость. Посолить и посыпать перцем. Сформовать из фарша котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в сливочном масле. Приятного аппетита!

Котлеты рыбные

*500 г рыбного филе, 200 г пшеничного хлеба,
вода, красный молотый перец, 3—4 зубчика
чеснока, растительное масло, молотые су-
хари или мука, соль по вкусу*

Кусочки филе, замоченный в воде и отжатый хлеб и чеснок дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с обеих сторон до

образования румяной корочки. На гарнир подать вареный рис или жареный картофель. Приятного аппетита!

Котлеты из тунца «Королевские»

300 г консервированного тунца в масле, 6 ст. л. тертого сыра, 2 сырых яйца, 50 г мякиша пшеничного хлеба, молоко, майонез

Рыбу мелко нарезать, перемешать с тертым сыром, яйцами и хлебом, вымоченном в молоке и отжатым. Сформовать котлету, завернуть ее в льняную салфетку, зашить по краям ниткой и положить в кипящую воду на 20 минут. Вынуть, удалить нитку, развернуть, охладить и нарезать ломтиками. Подать к столу с майонезом. Приятного аппетита!

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ И КРУП

Котлеты «Дары лесовичка»

200 г свежих грибов, ½ стакана риса, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу

Грибы отварить. Слить воду, промыть грибы и дать стечь воде. Мелко нарезать грибы и лук и обжарить их в масле. Рис отварить до полуготовности и охладить. Смешать грибы и лук с рисом, посолить по вкусу, добавить перец. Сформовать маленькие котлеты, обвалять в муке. Обжарить в масле до золотистой корочки. Приятного аппетита!

Котлеты гречневые с грибами

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 700 г вешенки или шампиньонов, 2—3 луковицы, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу

Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока практически вся жидкость не выпарится. В самом конце варки огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока вода не выпарится полностью. Кастрюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и оставить так на 10—15 минут. После этого кашу посолить и перемешать.

Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко порезать. Зелень вымыть, обсушить и порубить. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук в течение 4—6 минут. Добавить грибы и жарить, помешивая, в течение 10—15 минут. В конце жарения посолить и посыпать перцем. Охладить грибы.

Грибы с луком измельчить при помощи блендера или пропустить через мясорубку. В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса. Высыпать в массу измельченную зелень и перемешать. Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты, обвалять их в муке или панировочных сухарях. Котлеты выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3—5 минут. Приятного аппетита!

Котлеты из свежих грибов

*500 г свежих грибов, 200 г пшеничного хлеба,
2 яйца, черный молотый перец, соль по вкусу*

Подготовленные грибы мелко порубить, добавить размоченный хлеб, перемешать и пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, перец. Фарш перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на горячей сковороде в сильно разогретом масле с обеих сторон до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты овсяные «Сытый папа»

*1 стакан овсяных хлопьев, ½ стакана воды,
3—4 свежих шампиньона, 1 картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, соль,
черный свежемолотый перец, растительное
масло для жаренья*

Овсяные хлопья насыпать в миску или небольшую кастрюлю, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить набухать на 20—30 минут. Картофель и лук очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать маленькими кубиками. Зелень порубить. Чеснок пропустить через чесночницу. К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Получившуюся массу хорошо перемешать, посолить и приправить перцем. Фарш должен получиться не очень плотным, чтобы его можно было легко набирать ложкой.

На разогретую с растительным маслом сковороду столовой ложкой выложить овсяные лепешки. Обжарить котлеты на среднем огне с обеих сторон до румяной ко-

рочки. Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и выдержать еще 5 минут. Котлеты можно подать со свежими овощами или с картофельным пюре. Приятного аппетита!

Котлеты рисовые с грибами

*100 г сушеных белых грибов, 1 стакан риса,
зелень петрушки, растительное масло, му-
ка, соль по вкусу*

Грибы отварить и мелко порубить. Рис отварить с солью и петрушкой, откинуть на дуршлаг и смешать с грибами. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в масле. Подать с зеленым горошком. Приятного аппетита!

Котлеты гречневые с грибным соусом

*1½ стакана гречневых хлопьев, 5 стаканов
воды, 250 г свежих грибов, 1 луковица, ½ ста-
кана рафинированного растительного мас-
ла, 4 ст. л. муки, черный перец горошком,
соль по вкусу*

В 3 стакана кипящей подсоленной воды всыпать гречневые хлопья и варить их 3 минуты на слабом огне, прикрыв посуду крышкой. Затем снять с огня и оставить на 10 минут под крышкой для упревания. Из остывшей каши сформовать небольшие котлеты (чтобы каша не прилипла к рукам, смачивать их водой) и обжарить их с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

Приготовить соус. Для этого грибы промыть и отварить в 2 стаканах подсоленной воды вместе с целой

луковицей и перцем в течение 10 минут. Бульон процедить. Муку поджарить на сковороде без масла до кремового цвета, влить в нее тонкой струйкой 2 стакана грибного отвара, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки. Добавить мелко нарезанные грибы, довести соус до кипения, снять с огня.

Готовые котлеты перед подачей на стол полить грибным соусом. Приятного аппетита!

Котлеты овсяные

*1 стакан овсяных хлопьев, ½ картофелины,
1 овощной бульонный кубик, мука, растительное масло для жаренья*

Овсяные хлопья залить ½ стакана кипящей воды с растворенным в нем бульонным кубиком. Размешать, добавить тертый картофель и дать хлопьям набухнуть. Когда масса немного остынет (она должна быть теплой), сформовать небольшие котлеты, обвалять их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла до образования золотистой корочки. Приятного аппетита!

Котлеты грибные с килькой

*200 г сушеных грибов, 1½ стакана сливок,
50 г сливочного масла, 4 яйца, молотый черный перец, 6 килек, 2 луковицы, 1 черствая пшеничная булка, растительное масло*

Грибы обдать кипящей водой, обсушить, нашинковать, добавить сливки, сливочное масло, яйца, посыпать мо-

лотым черным перцем по вкусу. Хорошо перемешать, добавить измельченные кильки, запеченные луковицы, тертую булку. Грибную массу размешать, сформовать котлеты и обжарить их в масле. Приятного аппетита!

Котлеты из грибов и картофеля

200 г свежих грибов, 500 г картофеля, 1—2 моркови, мелко рубленая зелень, 1 яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, панировочные сухари, соль по вкусу

Грибы отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем мелко порубить. Картофель и морковь отварить на пару, очистить и мелко нарезать. Смешать грибы, картофель и морковь, добавить мелко нарубленную зелень, щепотку перца и сырое яйцо. Массу тщательно перемешать и сформовать из нее котлеты. Обмакнуть их во взбитое яйцо, затем обвалять в сухарях и обжарить в растопленном масле. Подать с листьями зеленого салата. Приятного аппетита!

Котлеты из шампиньонов

800 г шампиньонов, 3 ст. л. манной крупы, 3 большие луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу

Очищенные вымытые шампиньоны мелко порубить, положить в сотейник и тушить в масле до тех пор, пока выделившийся из грибов сок не выпарится наполовину.

Затем всыпать манную крупу и 5—10 минут томить на слабом огне. Репчатый лук мелко нашинковать, поджарить в масле и добавить к грибам. Полученную массу посолить, приправить перцем и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. Затем ненадолго поставить в разогретую духовку. К готовым горячим котлетам подать сметанный или грибной соус. Приятного аппетита!

Котлеты «Ароматные»

500 г свежих грибов, 1 стакан отварного риса, 2 луковицы, ½ стакана муки, 1 яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, смешать с отваренным рисом и пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, муку и яйцо, посолить, приправить перцем и сформовать котлеты. Обвалять их в муке или сухарях и обжарить в сливочном масле. Приятного аппетита!

Котлеты овсяные с чесноком

1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 200 г сливочного масла, 3 небольшие луковицы, 2 плавленых сырка, 4—5 зубчиков чеснока, 1 стакан панировочных сухарей, 1—2 яйца, черный молотый перец, мука, соль по вкусу

Овсяную крупу залить водой и довести до кипения. Добавить сливочное масло. Лук очистить, нарезать и обжа-

рить до золотистого цвета. Пропустить через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, чеснок, добавить сухари, яйца, соль и перец. Массу тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять их в муке и обжарить на разогретой сковороде в масле. Приятного аппетита!

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Котлеты из моркови

3—4 крупных моркови, 1 яйцо, 50 г брынзы, 1½ ст. л. муки, 1 пучок зелени, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, посолить и оставить на 10—15 минут. Затем отжать, добавить яйцо, муку и тертую брынзу. Хорошо размешать, сформовать котлеты и обжарить их в масле. Готовые котлеты посыпать зеленью. Это блюдо можно готовить и без брынзы. Приятного аппетита!

Котлеты из белой фасоли

1½ стакана белой фасоли, 2—3 ломтика пшеничного хлеба, ½ стакана сливок, 1—2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, ½ стакана сухарей или муки, соль по вкусу

Замочить фасоль. После того как она разбухнет, отварить ее в подсоленной воде до готовности и пропустить

через мясорубку вместе с предварительно размоченным в сливках и отжатым хлебом. Добавить в фарш оставшиеся сливки, нашинкованный поджаренный с маслом лук, масло, яйцо. Посолить, перемешать и сформовать из полученной массы котлеты овальной формы. Обвалять в муке или в сухарях. Обжарить на масле с обеих сторон. Гарнировать можно запеченной со сметаной свеклой или салатом из свежей капусты с яблоками. По аналогичному рецепту можно также приготовить котлеты из чечевицы, добавив 3—4 нашинкованных соленых гриба. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с сыром и луком

1 кг картофеля, 4 ст. л. молока, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 пера лука-порея, 1 луковица, 180 г тертого сыра чеддер, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки или шнитт-лука, 1 яйцо, 6 ст. л. свежих хлебных крошек, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу, веточки петрушки для украшения

Отварить картофель в подсоленной воде до мягкости. Слить воду и приготовить пюре с молоком и маслом. Отварить лук-порея и репчатый лук в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10 минут. Слить воду. Лук-порея, репчатый лук, картофельное пюре, сыр и зелень петрушки выложить в миску, посолить, посыпать перцем и тщательно перемешать. Сформовать котлеты.

Взбить яйцо с 2 ст. л. воды. В другую тарелку высыпать хлебные крошки. Смазать котлеты яйцом и обвалять их в крошках.

Нагреть масло в большой сковороде и обжарить картофельные котлеты в течение 2—3 минут с каждой стороны. Украсить петрушкой и подать с листьями зеленого салата. Приятного аппетита!

Котлеты овощные пикантные с брынзой

2 баклажана, 2 кабачка средних размеров, 2 яйца, 4—5 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, 100 г брынзы, 6 ст. л. панировочных сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу

Для соуса: 200 г сметаны, по 1 ст. л. пшеничной муки и сливочного масла, 100 мл овощного отвара и соль по вкусу

Баклажаны проварить несколько минут в кипящей воде, затем очистить от кожуры. Вымыть кабачки и тонким слоем срезать с них кожуру. Баклажаны и кабачки натереть на крупной терке, перемешать и отжать выделившийся сок. Добавить яйца и муку, посолить и посыпать перцем. Брынзу аккуратно нарезать небольшими кубиками и выложить в отдельную посуду. Из фарша сформовать котлеты. В каждую котлету в середину положить по кусочку брынзы и обвалять в панировочных сухарях. Жарить на сковороде на растительном масле до золотистой корочки, время от времени переворачивая. Готовые котлеты выложить на блюдо и украсить зеленью.

К котлетам подать сметанный соус. Для его приготовления муку слегка поджарить со сливочным маслом, соединить с овощным отваром и сметаной, хорошо размешать. Прокипятить смесь 5 минут, добавить по вкусу соль, процедить и снова нагреть. Соус подавать горячим.

Он хорошо подходит ко всем овощным блюдам. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с отрубями

400 г картофеля, 100 г пшеничных отрубей, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 мл молока

Картофель отварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. $\frac{3}{4}$ отрубей смешать с молоком, дать постоять 20 минут, затем соединить с картофелем, добавить яйцо и половину порции масла, хорошо вымешать. Сформовать котлеты, обвалять их в оставшихся отрубях и обжарить в масле с обеих сторон. Приятного аппетита!

Котлеты из фасоли с грибным соусом

2 стакана фасоли, 50 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Для грибного соуса: 40 г сушеных грибов, $1\frac{1}{2}$ ст. л. муки, $2\frac{1}{2}$ ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, специи, соль по вкусу

Фасоль отварить, смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на разогретой сковороде в масле.

Приготовить соус. Для этого грибы предварительно отварить. Пассерованную муку постепенно развести горячим грибным бульоном и варить 5—7 минут. После этого соус процедить. Мелко нашинкованный лук пассеровать, добавить нарубленные вареные грибы и жарить еще 3—5 минут. Затем влить грибной соус, положить специи, соль, варить при слабом кипении в течение 12—15 минут. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подать котлеты с грибным соусом. Приятного аппетита!

Котлеты картофельно-грибные

500 г картофеля, 500 г свежих грибов, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, специи по вкусу

Картофель очистить, вымыть, пропустить через мясорубку. Выделившуюся из картофеля жидкость слить, добавить свежие измельченные грибы, горсть муки, яйцо, посолить, посыпать перцем, добавить любые специи по вкусу. Из полученной массы сформовать котлеты и обжарить их в масле с обеих сторон. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с овощами

300—350 г картофеля, 1 стакан зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 яйца, 100 г сельдерея, 1 морковь, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить и натереть на терке. Сельдерей и морковь натереть и протушить с маслом.

Подготовленный картофель и овощи смешать с горошком, отваренным до полуготовности рисом, яйцами, добавить по вкусу соль и перец. Сформовать небольшие лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле. При подаче к столу полить сметаной. Приятного аппетита!

Котлеты из баклажан

3 баклажана, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки с частью плода, запечь в духовке в течение 30 минут (лучше запекать в фольге). Очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, муку. Ложкой выкладывать массу на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать котлеты с обеих сторон. Готовые котлеты посыпать мелко нарезанной зеленью и присыпать рубленым чесноком. Приятного аппетита!

Котлеты из тыквы

1 кг тыквы, ½ стакана молока, ½ стакана манной крупы, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 4 ст. л. муки или панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Очищенную тыкву натереть на терке, посолить, поставить тушиться на слабый огонь до готовности. Не снимая с огня, влить молоко и медленно всыпать манную крупу, хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда манная

крупка разбухнет, снять с огня, остудить, ввести яйца и перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях или муке и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Приятного аппетита!

Котлеты соевые

250 г сухого соевого рагу, 1 большая картофелина, 1 морковь, 5—6 ст. л. муки или манной крупы, ½ стакана молока, сухая зелень, соль, черный молотый перец, карри, чеснок по вкусу

Очистить морковь и картофель, вымыть, натереть на средней терке. Сою пропустить через мясорубку, добавить тертые овощи, перемешать, влить немного молока. Масса должна получиться мягкой и сочной, при этом молоко не должно отделяться. Добавить по вкусу соль, перец, чеснок, карри. Все хорошо вымешать, добавить муку или манную крупу. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Приятного аппетита!

Котлеты из моркови и яблок

2 моркови, 2 яблока, 1 яичный белок, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. манной крупы, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. сметаны

Морковь нарезать тонкой соломкой, добавить масло и ¼ стакана воды и протушить до готовности. Положить

нашинкованные яблоки, сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу. Тщательно вымешать, дать постоять 5—10 минут под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить. Охлажденную массу разделить на 3—4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать к столу со сметаной. Приятного аппетита!

Котлеты луковые

8 крупных луковиц, 4 яйца, 2 ст. л. муки, 8 ст. л. манной крупы, соль по вкусу, растительное масло для жаренья

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, добавить яйца, муку, манную крупу, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на умеренном огне. При подаче на стол можно полить майонезом. Приятного аппетита!

Котлеты по-гречески

500 г картофеля, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 5 ст. л. панировочных сухарей, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, чеснок, соль по вкусу

Сырой картофель натереть на терке, орехи измельчить при помощи острого ножа или в ступе. Добавить яйцо, чеснок, соль, муку и мелко нарезанный лук. Сформовать небольшие котлеты и обвалять их в панировочных суха-

рях. Обжарить на растительном масле до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с брынзой и яйцами

300 г картофеля, 80 г брынзы, 2 ст. л. риса, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 сырое яйцо, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. муки, сок $\frac{1}{4}$ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей

Сырой картофель вымыть, приготовить в кожуре на пару, остудить и натереть. Рис отварить почти до готовности, смешать с картофелем. Добавить тертую брынзу, мелко нарезанные вареные яйца, зелень петрушки, сок лимона. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях. Уложить котлеты на раскаленную сковороду с небольшим количеством растительного масла и обжарить с обеих сторон. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные

1,2 кг картофеля, 2 луковицы, 8 ст. л. рафинированного растительного масла, 5 ст. л. пшеничной муки, соль по вкусу

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем воду слить, картофель растолочь. Лук

мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Соединить лук и картофель, перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты размером со среднюю картофелину, периодически смачивая руки водой, чтобы масса не прилипла. Обвалять котлеты в муке и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Приятного аппетита!

Котлеты капустные «На быструю руку»

1 кг капусты, по ½ стакана манной крупы и муки, ½ стакана растительного масла, соль по вкусу

Капусту нашинковать соломкой и протушить в небольшом количестве масла и воды в течение 25—30 минут до полуготовности. Затем добавить манную крупу, перемешать и поставить на слабый огонь на 10—15 минут, чтобы крупа разварилась. Затем капусту немного охладить и добавить муку. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты морковные

1 кг моркови, ½ стакана манной крупы, ½ стакана молока, 3 яйца, ½ стакана панировочных сухарей, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Очищенную морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком,

добавить 1 ст. л. растительного масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 минут. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, обмакнуть их во взбитый яичный белок и обвалять в сухарях. Обжарить котлеты с обеих сторон. Подать к столу со сметаной. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с брынзой

500 г картофеля, 200 г брынзы, 4 яйца, ½ стакана риса, 3 ст. л. растительного масла, зелень

Картофель отварить в кожуре, очистить, натереть на терке. Добавить натертую брынзу, отваренный до полуготовности рис, 2 сырых яйца, нарезанную зелень, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на масле с обеих сторон. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с черносливом

400 г картофеля, 8 ст. л. растительного масла, ½ стакана муки, 150 г чернослива, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить, размять, посолить, добавить растительное масло, муку, ½ стакана теплой

воды и замесить некрутое тесто. Дать постоять 20 минут. Чернослив очистить от косточек и залить кипящей водой. Тесто раскатать, с помощью стакана вырезать круглые лепешки и в середину каждой положить чернослив. Сформовать из теста котлеты в виде пирожков, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Перед подачей на стол полить сметаной. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с квашеной капустой

1 кг картофеля, 700 г квашеной капусты, 3 луковицы, 2 яйца, 5 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель вымыть и отварить в кожуре, очистить и размять, добавить квашеную капусту, измельченный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, яйца. Хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в масле до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные «Загадка»

500 г картофеля, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 200 г мясного фарша, зелень, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить, размять, добавить яйцо, мелко нарезанный лук, измельченную зелень и соль, все

тщательно перемешать. Из этой массы сформовать лепешки. На середину каждой положить «котлетку» из мясного фарша и соединить края. Осторожно обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в масле до готовности. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с капустой

700 г картофеля, 700 г белокочанной капусты, 1 стакан муки, 2 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Лук нарезать и спассеровать, капусту нашинковать и обжарить до готовности. Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку и смешать с капустой и луком. Добавить муку, посолить, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты из капусты с яблоками

500 г белокочанной капусты, 2 яблока, 3 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, панировочные сухари, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать и протушить с молоком и маслом до полуготовности. Посолить, всыпать тонкой струйкой манную крупу, тщательно размешивая, чтобы не было комочков, и протушить в течение 10—15 минут. Затем снять с огня, немного остудить и добавить взбитое

яйцо. Яблоки очистить, нарезать соломкой, протушить в масле и добавить к полученной массе. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче на стол полить сметаной. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с рисом

1 кг картофеля, 70 г сливочного масла, ½ стакана риса, 2 луковицы, 2 моркови, зелень петрушки, растительное масло для жаренья, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить и размять. Рис отварить. Морковь и лук нарезать, обжарить на растительном масле. Картофель, рис и лук с морковью соединить, посолить, добавить измельченную зелень и массу тщательно вымешать. Сформовать котлеты и обжарить их с обеих сторон в растительном масле. Приятного аппетита!

Котлеты капустные

800 г белокочанной капусты, 1 стакан молока, 70 г сливочного масла, 4 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. панировочных сухарей, 5 ст. л. рафинированного растительного масла, ½ стакана сметаны, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Молоко довести до кипения, добавить кусочки сливочного масла. Затем положить в кастрюлю с молоком капусту и тушить ее под крышкой на слабом огне 7 минут. После этого постепенно всыпать

манную крупу, размешивая, чтобы не было комочков, и варить под крышкой 10 минут. Полученную массу посолить, перемешать и остудить.

Сформовать котлеты, обваливать их в сухарях и обжарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки. При подаче на стол к котлетам подать сметану. Приятного аппетита!

Котлеты из соч по-венгерски

500 г отварных соевых отбивных, 6—7 картофелин, 2—3 помидора, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1—2 зубчика чеснока, 2 стручка сладкого перца, тмин, черный молотый перец, соль по вкусу

Отварные отбивные и мелко нарубленный лук обжарить на растительном масле, влить немного воды, добавить измельченный чеснок, соль, молотый перец и тушить около 10 минут. Сладкий перец нарезать полосками, помидоры и картофель — кубиками, добавить овощи к картофелю. Тушить до готовности картофеля. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные «Вегетарианские»

750 г картофеля, ½ стакана риса, ½ луковицы, 1 морковь, 5 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени петрушки, 1 ст. л. муки, 2 яйца, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. В подсоленной воде сварить рассыпчатый

рис. Репчатый лук и морковь спассеровать на растительном масле. Картофель соединить с рисом, морковью, луком. Полученную смесь посолить, добавить черный перец и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 минут. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в муке, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить во фритюре. Подать с кислым молоком или салатом. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные с грибным соусом

*500 г картофеля, 8 яичных желтков, 50 г панировочных сухарей или пшеничной муки,
3 ст. л. растительного масла*

*Для соуса: 60 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки,
2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы*

Картофель отварить и сразу же, не дав ему остыть, пропустить через мясорубку. Смешать картофель с яичными желтками. Из этой массы сформовать котлеты и обвалять их в сухарях или в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде и поставить на 10—15 минут в духовку.

Приготовить соус. Для этого промытые сухие грибы замочить в 3 стаканах холодной воды на 2—3 часа, а затем отварить без соли в той же воде. Муку поджарить на сливочном масле до светло-коричневого цвета и развести 2 стаканами процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 минут. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить, добавить нашинкованные грибы и еще раз прожарить все вместе. Переложить грибы и лук в соус, посолить по вкусу, довести до кипения. Приятного аппетита!

Котлеты картофельные по-киевски

800 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. жира, 1 стакан молока, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. картофельного крахмала, 3 яйца, 20 г сушеных грибов, 6 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Картофель отварить и размять. Добавить крахмал, яйца, соль. Муку слегка поджарить, развести кипяченым молоком, чтобы получился густой соус, проварить его в течение 5 минут. Грибы отварить и нарезать, добавить к соусу. Картофель разделить на лепешки, начинить их грибами и зацепить края. Обвалять лепешки в муке, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Подать со сметаной или соусом. Приятного аппетита!



Биточки

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ

Биточки, запеченные в сметане

450 г мякоти говядины, 100 г пшеничного хлеба, 150 мл молока, 200 г свежих грибов, 60 г сала, 200 г гречневой крупы, 40 г растительного масла, 600 г сметаны, 25 г твердого сыра, панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу

Для приготовления грибного фарша свежие грибы мелко нарезать и обжарить на масле. Мясо порубить ножом или пропустить через мясорубку. Добавить к нему вымоченный в молоке и отжатый хлеб, соль, перец и все хорошо перемешать.

Из полученного фарша сформовать лепешки, на середину положить грибной фарш и завернуть края мясной лепешки вверх. Примять лепешки сверху ножом, чтобы получились круглые биточки, обвалять их в сухарях и обжарить.

Сварить гречневую кашу. На сковороду, смазанную маслом, положить гречневую кашу, сделать в ней углубление, положить в это углубление биточки. Все залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Приятного аппетита!

Биточки из курицы

3—4 грудинки куриного филе, 50—70 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. базилика, мука, растительное масло для жаренья, черный молотый перец, соль по вкусу

Куриное филе помыть, нарезать порционными кусками, отбить и посолить (можно посыпать приправой для курицы). Приготовить кляр. Для этого сыр натереть на терке (или измельчить в блендере), добавить яйца, сметану, базилик, соль, перец. Все хорошо перемешать, добавить муки в таком количестве, чтобы получилась масса консистенции сметаны. Куриное филе обмакнуть в кляр и обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон. Приятного аппетита!

Биточки рубленные из говядины

400 г говядины, ломтик черствого пшеничного хлеба, ¼ стакана молока, 100 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, соль, черный молотый перец по вкусу

Подготовленную мякоть мяса нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке, отжать и добавить к мясу. Посолить, приправить перцем, все перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить растопленное масло, молоко. Массу перемешать и сформовать из нее биточки.

Запанировать биточки в сухарях и обжарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде. Затем, закрыв крышкой, довести до готовности на слабом огне. Подать

с различными гарнирами, полив растопленным сливочным маслом. Приятного аппетита!

Биточки из говядины в сметане

400 г нежирной говядины, 100 мл молока, 50 г булки, 100 г сметаны, 4 ст. л. панировочных сухарей, жир или растительное масло для жаренья, соль по вкусу

Мясо дважды пропустить через мясорубку, постепенно влить молоко и перемешать. Добавить вымоченную в молоке и отжатую булку, посолить. Сформовать небольшие биточки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в горячем жире или растительном масле.

Оставить в сковороде 1 ст. л. жира (остальное слить), добавить сметану, довести до кипения, выложить туда биточки и протушить под крышкой в течение 3—5 минут. Подать на стол с отварным рисом или овощами. Приятного аппетита!

Биточки из баранины

400 г баранины, ломтик черствого пшеничного хлеба, 2—3 луковицы, ¼ стакана молока, 100 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, соль, черный молотый перец по вкусу

Баранину пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб, мелко нарезанный и обжаренный лук. Посолить, посыпать перцем, все перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить растопленное

масло, молотый перец, молоко или столько же мясного бульона. Массу перемешать и сформовать из нее биточки.

Запанировать биточки в сухарях и обжарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и довести до готовности. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом. Приятного аппетита!

БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Биточки рыбные по-мичински

600—700 г рыбы, 1 ломтик пшеничного хлеба, ¼ стакана молока, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Для фарша: 300 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 200 г свежих грибов, соль, черный молотый перец по вкусу

Рыбу и лук пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб, яйца и сливочное масло. Посолить, приправить перцем по вкусу. Сформовать из фарша котлеты в виде лепешек.

Капусту нарубить, лук и грибы нарезать, обжарить по отдельности в масле и перемешать. На середину каждой лепешки уложить начинку, края лепешек завернуть. Запанировать биточки в сухарях и обжарить. Можно подать с картофельным пюре, помидорами и ма-

ринованными грибами, посыпать мелко нарубленной зеленью. Приятного аппетита!

Биточки из крабовых палочек

*200 г крабовых палочек, 150 г твердого сыра,
1 зубчик чеснока, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 3 ст. л.
растительного масла, соль, черный молотый
перец по вкусу*

Крабовые палочки предварительно заморозить в морозильной камере, после чего натереть на мелкой терке. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чесночницу. Соединить крабовые палочки, сыр, чеснок, добавить яйца и хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать плоские биточки, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле с обеих сторон до готовности. Приятного аппетита!

Биточки рыбные

*1 кг рыбы, 2 луковицы, 2 моркови, 5 ст. л.
растительного масла, 1 ч. л. сливочного мас-
ла, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной па-
сты, 4—5 ломтиков мякоти пшеничного
хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. муки или панировоч-
ных сухарей, ½ стакана молока, сахар, соль,
черный молотый перец по вкусу*

Луквицу мелко нарезать, одну морковь натереть на крупной терке. Обжарить с 2 ст. л. растительного масла. Мякоть рыбы, жареные овощи, замоченный в молоке и от-

жаты хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перец, соль и сахар. Фарш хорошо вымешать, сформовать биточки, обвалять их в муке или панировочных сухарях и слегка обжарить в растительном масле.

Приготовить соус. Для этого мелко нарезать 1 луковицу, натереть на мелкой терке 1 морковь, обжарить овощи до коричневатого цвета, добавить томатную пасту и выдержать на слабом огне в течение 3—5 минут. Влить ½ стакана молока, довести до кипения, добавить сметану и сливочное масло. Посолить, приправить перцем, добавить сахар по вкусу. Проварить 3—4 минуты.

Биточки уложить в сотейник, залить приготовленным соусом и проварить под крышкой 5 минут. К биточкам можно подать отварной картофель или винегрет. Приятного аппетита!

БИТОЧКИ ИЗ КРУП

Биточки из гречневой крупы

*1 стакан гречневой крупы, 1½ стакана во-
ды, 100 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. сахара,
½ стакана панировочных сухарей, 2 ст. л.
растительного масла, ½ ч. л. соли*

В кипящую подсоленную воду всыпать крупу и варить 30 минут, пока каша не загустеет. Добавить протертый сквозь сито творог, яйца, сахар и перемешать. Затем из каши сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде с обеих сторон до образования ру-

мяной корочки. При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить по ложке сметаны. Такие же биточки, но без сметаны, можно подать к борщу и рассольнику. Приятного аппетита!

Биточки овсяные

4 ст. л. овсяных хлопьев, кефир (простокваша или йогурт), 1 яичный желток, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Овсяные хлопья залить 4 ст. л. кефира, простокваши или йогурта и оставить на 20 минут. Добавить желток, посолить и постепенно влить кефир в таком количестве, чтобы получилась смесь густой консистенции. Сформовать из массы биточки и обжарить их на разогретом растительном масле. Приятного аппетита!

Биточки рисовые

2 стакана риса, 5 стаканов воды, 1—2 яйца, ½ стакана панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20—25 минут до выпаривания жидкости. Загустевшую кашу поставить для упревания на 20—30 минут. В готовую кашу добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть. Сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде на масле. Рисовые биточки можно подать со сладким или грибным соусом. Приятного аппетита!

БИТОЧКИ ОВОЩНЫЕ

Биточки картофельные

1 кг сырого картофеля, ½ кг вареного картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 100 г шпика, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Очищенный сырой картофель натереть, отжать, добавить к нему размятый вареный картофель, посолить и все вымешать. Сформовать биточки, обжарить их на растительном масле и сложить в кастрюлю. Шпик обжарить с мелко нарезанным луком, выложить к биточкам, добавить сметану и тушить до готовности.

Биточки

картофельно-творожные

1 кг отварного картофеля, 700 г творога, 3 яйца, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 1 стакан изюма, тертый мускатный орех на кончике ножа, корица, тертая цедра лимона, сахарная пудра, соль по вкусу

Картофель размять. Соединить творог, картофельную массу, муку, яйца и изюм. Хорошо размешать, добавить по вкусу корицу, мускатный орех и лимонную цедру. Сформовать овальные биточки и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Горячие биточки

посыпать сахарной пудрой и подать с какао. Приятного аппетита!

Биточки картофельные с сыром

*1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 яйца, 200 г
твердого сыра, соль, черный молотый перец
по вкусу, зелень*

Картофель очистить и отварить, остудить и натереть на терке. Добавить яйца, мелко нарезанный лук, тертый сыр, рубленую зелень, перец и соль. Перемешать, сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле. Приятного аппетита!

Биточки картофельные с грибным соусом

500 г картофеля, 100 г муки, 50 г растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для соуса: 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу

Картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, добавить муку и немного воды. Сформовать из этой массы биточки, обвалять их в сухарях, обжа-

рить на растительном масле и поставить на 15 минут в духовку.

Приготовить соус. Для этого грибы промыть и замочить в холодной воде на 2 часа, затем отварить без соли в той же воде. Муку и масло поджарить и развести 2 стаканами грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 20 минут. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить нашинкованные грибы и прожарить все вместе. Смешать с соусом, добавить по вкусу соль, довести до кипения.

При подаче на стол полить биточки соусом. Приятного аппетита!



Тефтели

ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Тефтели в кориндровом соусе

*500 г мясного фарша, 1 булка, 2 луковицы,
1 пучок зелени кинзы, 1 яйцо, 2 ч. л. горчицы,
1 стакан простокваши, 150 г твердого сыра,
несколько долек лимона, соль, черный молотый перец, сладкая паприка, порошок кинзы
по вкусу*

Залить булку холодной водой. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и порубить, оставив несколько веточек для украшения. Булку отжать, смешать с фаршем, яйцом, 1 ч. л. горчицы, половиной нарезанного лука и зеленью кинзы. Сформовать из массы маленькие шарики. Обжарить со всех сторон на среднем огне в течение 10 минут. Простоквашу, тертый сыр, оставшийся лук и горчицу перемешать. Посолить, посыпать перцем, паприкой и порошком кинзы, при желании можно добавить щепотку сахара. Разогреть на маленьком огне, но не доводить до кипения. Тефтели положить на тарелку,

полить соусом. Украсить зеленью кинзы и ломтиками лимона. Приятного аппетита!

Тефтели «Ежики с сюрпризом»

*6 вареных яиц, 400 г мясного фарша
Для соуса: 3—4 луковицы, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 2 стакана бульона, соль, черный молотый перец по вкусу*

Лук мелко нарезать. В сковороде разогреть на сильном огне растительное масло, добавить лук и сахар, размешать. Огонь убавить до минимального, сковороду накрыть крышкой и тушить, периодически помешивая. Лук должен стать мягким, светло-кремового цвета, и при этом остаться сочным.

Яйца очистить и осторожно вынуть желтки. Белки натереть на средней терке. Руками тщательно перемешать мясной фарш с белками. Разделить фарш на 6 частей. Из каждой части сформовать лепешку с небольшим углублением в середине. Положить в середину желток и обвернуть его фаршем. Получившийся шар хорошо обмять. В форму для запекания налить немного воды и уложить получившиеся шары.

В сковороду к луку положить томатную пасту и обжаривать, помешивая, примерно полминуты. Влить бульон и довести до кипения. На каждый мясной шарик ложкой аккуратно налить немного получившегося соуса. Оставшийся соус аккуратно вылить в форму, не задевая тефтели. Поставить в разогретую до 220—230°C духовку на 30—40 минут. Если тефтели не полностью покрыты соусом, периодически поливать их сверху. Приятного аппетита!

Тефтели с клюквой и орехами

500 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 50 г клюквы, 50 ядер кедровых орехов, бульон, 50—70 г сливочного или топленого масла, 5 небольших помидоров, черный молотый перец, перец горошком, лавровый лист по вкусу

На сухой сковороде слегка поджарить кедровые орешки.

Положить небольшой кусочек сливочного масла и обжарить на нем очень мелко нарезанный лук. Лук должен стать мягким, почти прозрачным, но при этом не изменить цвет, иначе он будет горчить.

Фарш хорошо вымесить, разделить на 10 частей. Каждую часть скатать в шарик, а потом размять в лепешку. В центр лепешки положить обжаренный лук, 3 ягодки клюквы и 5 кедровых орешков. Чтобы добиться большей сочности, можно еще положить маленький кусочек сливочного масла. Края лепешки защипать.

В широкой кастрюле довести до кипения бульон. Добавить черный молотый перец и несколько горошин душистого перца, лавровый лист. Выложить в бульон тефтели в один слой. Варить до тех пор, пока шарики не всплывут (около 15 минут). Вынуть шарики из бульона.

Помидоры разрезать пополам и вырезать плодоножки. Небольшой противень смазать растопленным сливочным маслом. Выложить на противень тефтели и помидоры срезом вниз. Тефтели полить маслом. Поставить в разогретую до 250°C духовку на 10—15 минут до образования румяной корочки. Вынуть противень из духовки. Кожицу помидоров подцепить сверху пальцами и, потянув вверх, снять.

Подать тефтели горячими вместе с тушеными помидорами. Приятного аппетита!

Тефтели «Ежики»

400 г готового мясного фарша с луком, ½ стакана риса, 2—2½ ст. л. томатной пасты, ½ стакана сметаны, ¼ ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу

Рис отварить почти до готовности, воду слить, рис остудить. Смешать фарш, рис и 1 ст. л. томатной пасты. Перемешать нужно руками: в этом случае масса станет более клейкой, и «ежики» не будут разваливаться. Скатать из фарша шарики около 5 см в диаметре. Сковороду смазать 1 ст. л. сметаны и аккуратно выложить шарики вплотную друг к другу.

Приготовить подливу. Для этого смешать сметану, 1—1½ ст. л. томатной пасты, соль и перец. Если сметана жидкая, воду добавлять не нужно. Если густая, добавить ½ стакана воды. Ложкой или тонкой струйкой прямо из миски облить каждый шарик сметанно-томатным соусом.

Поставить в разогретую духовку и тушить около полчаса при температуре 180—200°C до появления корочки. Приятного аппетита!

Тефтели картофельные печеные с мясом

3—4 средних картофелины, 200 г мясного фарша, 2 яйца, 3—4 ст. л. муки, 30 г бекона, 30 г твердого сыра, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень

Картофель отварить, тщательно размять, чтобы не было комочков. В фарш добавить один желток, рубленую

зелень, посолить и посыпать перцем по вкусу. В остывший картофель добавить второй желток и муку, тщательно вымесить. Из полученной массы сформовать небольшие лепешки, в середину каждой положить мясной фарш и придать форму шариков.

Форму для выпекания смазать растительным маслом, выложить шарики, посыпать нарезанным беконом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10—15 минут. Затем вынуть, посыпать тертым сыром и выдержать в духовке до образования румяной корочки. Приятного аппетита!

Тефтели из смешанного фарша

300 г смешанного мясного фарша, 1 луковица, 1/3 стакана риса, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2—3 ст. л. кетчупа, соль, черный молотый перец по вкусу

Рис промыть, залить водой на 1—2 см выше уровня риса, довести до кипения, уменьшить огонь и варить рис под крышкой до готовности. Готовый рис промыть холодной водой.

Мясной фарш смешать с рисом, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень, перемешать и влить слегка взбитое яйцо. Еще раз все перемешать и приправить по вкусу солью и перцем. Из фарша сформовать небольшие лепешки, в центр каждой положить

небольшой кусочек сливочного масла. Сформовать шарики.

Разогреть сковороду, добавить немного масла и слегка обжарить каждую тефтелю. Затем уложить тефтели в сковороду или огнеупорную форму и залить соусом. Для приготовления соуса сметану, майонез и кетчуп соединить, посолить, посыпать перцем по вкусу и перемешать. Запекать тефтели 20—30 минут в нагретой до 200 °С духовке. Подать на стол тефтели горячими со свежими овощами. Приятного аппетита!

Тефтели в винно-майонезном соусе

500 г мясного фарша, 1 булка, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 ч. л. горчицы, 3 ст. л. белого сухого вина, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу

Для соуса: 125 г майонеза, 1/3 стакана белого сухого вина, 1 ч. л. растительного масла

Булку замочить в небольшом количестве воды или молока. В фарш добавить мелко нарезанные лук и яйцо, соль, горчицу, измельченную зелень и отжатую булку. Все тщательно перемешать. Сформовать тефтели, обвалять их в панировочных сухарях или манной крупе и выложить в разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить с обеих сторон, добавить вино и протушить до полного выпаривания жидкости.

Приготовить соус. Для этого смешать майонез с вином, взбить, добавить немного растительного масла, перец

и снова все перемешать. Полученным соусом залить тефтели и протушить 15 минут. Приятного аппетита!

Тефтели свиные острые

700 г свиного фарша, 2—3 ломтика пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 450 г консервированных помидоров в собственном соку, 1 сладкий перец, цедра 1 апельсина, 1 ст. л муки, соль, красный острый молотый перец, черный молотый перец по вкусу

Лук, чеснок и петрушку мелко порубить, смешать с фаршем, раскрошенным хлебом, яйцом, цедрой и специями. Сладкий перец измельчить и смешать с размятыми вилкой помидорами (можно порубить все вместе в блендере). Посолить по вкусу.

Из фарша сформовать круглые тефтели, обвалять их в муке и выложить в форму для запекания. Сверху залить томатной массой. Запекать в разогретой до 190°C духовке в течение 1 часа. Приятного аппетита!

Тефтели «Традиционные»

1 кг свинины, ½ стакана риса, 1 яйцо, 1 луковица, соль, лавровый лист по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку. Рис залить водой, довести до кипения, снять с огня и слить воду. Рис не промывать. Мясо соединить с рисом, добавить яйцо и соль

и перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики, сложить их в кастрюлю, туда же положить очищенную целую луковицу. Тефтели полностью залить кипящей водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить лавровый лист, соль и томить на маленьком огне до готовности. Приятного аппетита!

Тефтели из баранины

300 г фарша из молодой баранины, 1 яйцо, 2 ст. л. нарезанного чабреца, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. нарезанного лука-шалота, 1 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Для соуса: ½ стакана белого сухого вина, 1 ст. л. нарезанного лука-шалота, ½ стакана сливок, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, черный свежемолотый перец по вкусу

Масло растопить, поджарить лук-шалот с чабрецом. Переложить в миску и остудить. Добавить фарш, яйцо, панировочные сухари, соль и перец. Все тщательно вымешать и сформовать шарики.

Разогреть в кастрюле оливковое масло, обжарить в нем на сильном огне шарики, постоянно переворачивая, чтобы они обжарились равномерно. Вынуть из кастрюли и поставить в теплое место.

Приготовить соус. Для этого в кастрюлю всыпать нарезанный лук-шалот, подрумянить, залить вином, протушить немного, затем влить сливки. Довести до кипения, снять с огня и протереть через сито. Сыр натереть

и смешать с соусом. Довести до кипения, снять с огня, добавить зелень петрушки.

Шарики из бараньего фарша залить соусом, посыпать перцем и вставить в них деревянные зубочистки. Приятного аппетита!

Тефтели мясные с овощами

300 г смешанного мясного фарша, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ч. л. порошка сладкой паприки, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 капля острого соевого соуса, 4 ст. л. свиного смальца, 50 г шпика с мясной прослойкой, 2 картофелины, 100 мл мясного бульона, 1 сладкий перец красного цвета, 1 цукини, 300 г зеленого горошка, 2 ст. л. нарезанного шнитт-лука, сушеный майоран на кончике ножа, соль, черный свежемолотый перец по вкусу

Лук очистить, одну луковицу нарезать кольцами, другую — кубиками. Кубики смешать с яйцом, пряностями, панировочными сухарями, соевым соусом и перемешать с мясным фаршем. Сформовать из фарша 4 тефтели, обжарить их в разогретом смальце на среднем огне по 8 минут с каждой стороны. Затем поставить в разогретую до 50°C духовку.

Шпик нарезать мелкими кубиками и обжарить до образования золотистой корочки в оставшемся смальце. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с кольцами лука положить в сковороду, обжарить все вместе. Влить мясной бульон и тушить на слабом огне 10 минут.

Сладкий перец и цукини вымыть, очистить, нарезать кусочками и вместе с зеленым горошком добавить к картофелю. Тушить еще 5 минут. Готовые тефтели посыпать шнитт-луком. Приятного аппетита!

Тефтели из телятины

600 г телячьего фарша, 3 ломтика пшеничного хлеба, 3 яйца, 1 ч. л. горчицы, 3 луковицы, 1 л бульона, сахар, лавровый лист, соль, черный молотый перец, гвоздика, лимон по вкусу

Фарш, замоченный и отжатый хлеб без корок, яйца, горчицу и две очень мелко нарезанные луковицы тщательно перемешать, добавив соль и перец. Сформовать из фарша 16 шариков. Оставшуюся луковицу очистить, воткнуть в нее лавровый лист и гвоздику. Положить вместе с тонко нарезанными кусочками лимона в бульон, посолить, посыпать перцем и довести до кипения. В этом бульоне отварить тефтели на слабом огне в течение 15 минут. Затем бульон процедить. Приятного аппетита!

Тефтели из картофеля с мясом

500 г картофеля, 500 г мясного фарша, 1—2 яйца, ½ стакана муки, соль, черный молотый перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить и размять. Не давая остыть, смешать его с мясным фаршем, добавить яйцо, посолить и приправить перцем по вкусу. Массу

перемешать, выложить на стол или доску, посыпать мукой. Разделить на равные части и сформовать шарики. Опустить тефтели в подсоленную кипящую воду или мясной бульон, довести до готовности и вынуть шумовкой.

Подать к столу со сметаной или любым соусом. Можно также обвалять шарики в муке, обмакнув их затем в яйцо, или в толченых сухарях из пшеничного хлеба и обжарить, как котлеты. Приятного аппетита!

Тефтели в пивном соусе

600 г мясного фарша, 2 булочки, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. жира, 1 пучок петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу

Для соуса: 4 ст. л. жира, 3 ст. л. муки, 1 л светлого пива, 1 луковица, соль, черный молотый перец, мускатный орех по вкусу

Замочить булочки в воде, хорошенько отжать. Смешать с фаршем и яйцами. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками и обжарить в жире вместе с мелко нарезанной петрушкой. Добавить лук и петрушку к фаршу и перемешать до получения однородной массы. Посолить и приправить перцем.

Приготовить соус. Для этого муку обжарить в жире, добавить мелко нарезанный лук, перец, мускатный орех, залить пивом и довести до кипения. Влажными руками скатать из фарша небольшие шарики, опустить их в кипящий соус и варить 15 минут.

Тефтели подать с рассыпчатым или неочищенным рисом, салатом из китайской капусты и охлажденным пивом. Приятного аппетита!

Тефтели куриные

250 г куриного филе, 120 г растительного масла, 5 ст. л. муки, 1 ст. л. мелко рубленого репчатого лука, 1¼ стакана молока, 50 г ветчины, 2 яйца, 1 ст. л. панировочных сухарей, тертый мускатный орех на кончике ножа, соль, черный молотый перец по вкусу

Лук слегка обжарить в хорошо разогретом растительном масле, добавить мелко нарезанную ветчину, затем муку и осторожно влить молоко, не переставая помешивать подливку, чтобы в соусе не образовалось комочков.

Куриное мясо мелко порубить и положить в приготовленный соус. Все тушить на очень слабом огне, приправить по вкусу солью, перцем и мускатным орехом.

Дать массе остыть, сформовать из нее небольшие шарики и обвалять их во взбитых яйцах и сухарях. Жарить тефтели во фритюрнице в течение 4—6 минут при температуре 160 °С. Приятного аппетита!

Тефтели с луком

400 г мякоти говядины, 200 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 100 мл красного столового вина, 3 зубчика чеснока, 60 г топленого масла, 4—5 ст. л. рубленой зелени петрушки, 5 ст. л. муки, соль, красный молотый перец по вкусу

Говядину промыть, нарезать кубиками, смешать с рубленой белокочанной капустой, добавить перец, соль, сахар, все это дважды пропустить через мясорубку вместе с 1 лу-

ковицей и 2 зубчиками чеснока. Полученный фарш хорошо размешать, разделить на порции, запанировать в муке, придав им форму шариков. Тефтели обжарить на масле, сложить в сотейник в 2—3 слоя, сверху выложить нарезанный полукольцами пассерованный лук, добавить кипяченое красное столовое вино, красный перец, 1 тертый зубчик чеснока, поместить в духовку и тушить 15 минут. Готовые тефтели полить растопленным сливочным маслом и подать с картофельным пюре, рисом или салатом. Приятного аппетита!

Тефтели в томате по-алматински

*1 кг мясного фарша, 1—2 луковицы, 2 яйца,
1 стакан вареного риса, соль, черный молотый перец по вкусу*

*Для соуса: ½ стакана томатной пасты,
½ стакана сметаны, ¾ стакана воды, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу*

В мясной фарш добавить мелко нарубленный репчатый лук, соль, черный молотый перец. Все хорошо перемешать. Добавить яйца и снова все перемешать. Соединить с отваренным до полуготовности рисом и тщательно вымешать. Из получившегося фарша сформовать шарики одинакового размера, примерно 5—6 см в диаметре.

Приготовить соус. Для этого смешать сметану, томатную пасту, соль, черный молотый перец, измельченный чеснок, разбавить кипяченой горячей водой. Можно добавить по вкусу специи.

Выложить тефтели в огнеупорную посуду, залить соусом до половины и запекать в предварительно разогретой

духовке в течение 35—40 минут. На гарнир можно подать рис, картофель, свежие овощи. Тефтели и гарнир полить оставшимся соусом. Приятного аппетита!

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ

Тефтели рыбные с шампиньонами

500 г рыбного фарша, 3 яйца, 250 г шампиньонов, 2 луковицы, ½ стакана белого сухого вина, ½ стакана нежирных сливок, 2 ч. л. сливочного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Положить в рыбный фарш одну измельченную луковицу, 3 яичных белка, соль и хорошо вымешать. Сформовать из этой массы небольшие тефтели. Слегка обжарить их на оливковом масле.

Шампиньоны вымыть, промокнуть бумажным полотенцем и мелко нарезать. Оставшийся лук мелко нашинковать и пассеровать на оливковом масле, в котором жарились тефтели, до золотистого цвета. Добавить грибы и тушить, пока из них не выпарится почти вся жидкость.

В небольшой сотейник с невысокими стенками налить немного вина, добавить растопленное сливочное масло, довести до кипения и положить туда тефтели. Дать прогреться 3—4 минуты и выложить сверху грибы. Остав-

шееся вино снова довести до кипения, сливки взбить с желтками и крахмалом, добавить к вину и снова довести до кипения. Заправить мускатным орехом и перцем и залить этой смесью тефтели. Посыпать все тертым сыром и запечь в духовке при температуре 190°C до темно-золотистой корочки. Приятного аппетита!

Тефтели из рыбы «Детские»

*200 г трески, 2 ломтика пшеничного хлеба,
1 желток, 1 ст. л. растительного масла,
соль по вкусу*

Рыбу освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить желток, немного посолить, добавить растительное масло. Полученную смесь взбить миксером или лопаточкой. Из полученной пышной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовку. Готовить при температуре 140—160°C в течение 20—30 минут. Приятного аппетита!

Тефтели из морского окуня

*700 г филе морского окуня, 2 луковицы, 2 ломтика булки, ½ стакана молока, 4 ст. л. муки,
2 ст. л. томатной пасты, черный молотый перец, соль по вкусу*

Пропустить через мясорубку филе со слегка обжаренным и остывшим репчатым луком и размоченной

в молоке черствой булкой. Приправить солью, перцем и тщательно перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и равномерно обжарить до полуготовности на смазанной жиром сковороде.

На сковороде, где жарились тефтели, выложить томатную пасту, слегка протомить, затем добавить несколько столовых ложек воды. Прокипятить соус 5—7 минут, залить тефтели. Приятного аппетита!

Тефтели рыбные острые

2 крупные картофелины, 200 г филе лосося или горбуши, 100 г растительного масла, 2 перышка зеленого лука, кусочек имбиря, 1 ст. л. свежей кинзы, сок 1 лимона, соль, красный молотый перец, перец чили по вкусу

Картофель отварить в кожуре в подсоленной воде в течение 10—15 минут до полуготовности. Слить воду, картофель остудить. Филе рыбы мелко нарезать, добавить зеленый лук, кинзу, имбирь, соль, красный перец и перец чили, 1 ч. л. лимонного сока. Тщательно размешать. Картофель очистить и натереть на крупной терке, положить в рыбный фарш и перемешать.

Из готового фарша сформовать шарики диаметром по 4—6 см и обжарить их на хорошо разогретой сковороде с большим количеством масла с обеих сторон. Перед подачей на стол готовые тефтели выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Подать тефтели горячими, украсив веточками кинзы и дольками лимона. Приятного аппетита!

ТЕФТЕЛИ ОВОЩНЫЕ

Тефтели луковые с яйцом

5 яиц, 1 луковица, 1 ломтик пшеничного хлеба, ¼ стакана молока, 1 картофелина, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, черный молотый перец, зелень, соль по вкусу

Лук измельчить и обжарить на разогретой сковороде в сливочном масле. Взбить 4 яйца, как для омлета. Посолить и вылить на обжаренный лук. Готовую яичницу остудить. Пропустить через мясорубку яичницу, замоченный в молоке и отжатый хлеб. Перемешать, добавить сырое яйцо, муку и мелко нарубленную зелень. Посолить, посыпать перцем, тщательно вымешать и сформовать их этой массы тефтели. Обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде в масле. Подать с зеленым салатом. Эти тефтели по вкусу напоминают куриные котлеты. Приятного аппетита!

Тефтели с овощами и грибами

800 г моркови, 200 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 50 г сушеных грибов, 250 г муки, 1 булка, 200 г топленого масла, 3 яйца, 1 л молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный молотый перец по вкусу

Морковь, капусту, картофель и отваренные сухие грибы мелко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить 1 ст. л.

масла, посолить. Подлить ½ стакана воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Булку очистить от корки, нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть маслом и подрумянить на сковороде. Яйца посолить, взбить и, не переставая помешивать, всыпать муку. В полученное тесто добавить овощи и булку, посыпать перцем. Из полученной массы сформовать шарики. Сварить их в подсоленном молоке, сложить в миску, посыпать обжаренными сухарями и полить маслом. Приятного аппетита!

Тефтели по-итальянски

200 г мясного фарша, 1 баклажан, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 3 маслины, 1 стакан бульона, 300 г консервированных помидоров в собственном соку, 3 ст. л. томатного кетчупа, соль, черный молотый перец по вкусу

Баклажан проколоть в нескольких местах вилкой и запечь на сковороде до мягкости. Очистить от кожуры, нарезать, смешать с мясным фаршем, приправить солью и перцем. Сформовать из фарша тефтели, запечь их, сбрызнув противень оливковым маслом.

Для приготовления соуса обжарить лук, добавить мелко нарезанные маслины и чеснок, бульон, довести до кипения и тушить 3—4 минуты. Снять крышку и варить до загустения. Добавить измельченные помидоры вместе с соком, кетчуп. Довести до кипения и готовить 10—15 минут.

Подать тефтели с соусом и пастой (макаронами). Приятного аппетита!

Тефтели картофельные

1 кг картофеля, 2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сметаны, 100 г тертого сыра, 250 г
растительного масла, соль, черный моло-
тый перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре в подсоленной воде. Очи-
стить и размять горячим, добавить сливочное масло,
соль, сметану, перец. Сформовать из картофельной массы
шарики, опустить их в разогретое растительное масло
и обжарить. Выложить на блюдо и посыпать тертым сы-
ром. Приятного аппетита!



Фрикадельки и шницели

ФРИКАДЕЛЬКИ И ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ

Фрикадельки в овощном соусе

400 г постной говядины, 4 ст. л. панировоч-
ных сухарей, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 1 яйцо,
2 ст. л. маргарина, ½ мясного бульонного ку-
бика, соль, черный молотый перец по вкусу
Для соуса: 1 луковица, 1 небольшая морковь,
1 корень петрушки или пастернака, 1 мяс-
ной бульонный кубик, 100 мл сливок, 2 ст. л.
муки, томатное пюре, соевый соус, соль, чер-
ный молотый перец по вкусу

Растворить в 50 мл кипящей воды половину бульонного
кубика. Охладить. Смешать сухари, бульон и муку. Оставить
на 10 минут. Затем добавить мелко нарезанный лук, соль
и перец, перемешать. Говядину пропустить через мясорубку,
соединить с подготовленными продуктами и тщательно
перемешать. На влажной разделочной доске сформовать из
этой массы круглые шарики. Растопить маргарин на сковоро-
де и обжарить на нем фрикадельки. Уменьшить огонь,
накрыть крышкой и прогреть на слабом огне 3 минуты.

Приготовить соус. Для этого довести до кипения 300 мл воды, растворить в ней бульонный кубик. Морковь, корень петрушки или пастернака натереть, лук мелко нарезать. Положить овощи и коренья в бульон и варить до готовности. Приготовить из овощей и бульона пюре с помощью блендера. Смешать сливки и муку и добавить к овощам. Проварить несколько минут. Добавить томатное пюре и соевый соус по вкусу. При необходимости посолить и приправить перцем. При подаче на стол полить фрикадельки соусом. Приятного аппетита!

Фрикадельки в сливочном соусе

400 г говяжьего фарша, 3 ст. л. риса, 1 луковица, 1 яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу

Для соуса: 100 мл сливок, 250 мл холодной воды, 2 ст. л. муки, соль, карри, куркума, паприка по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Лук измельчить. Смешать с фаршем, посолить, приправить перцем по вкусу. Добавить яйцо, хорошо перемешать, сформовать шарики размером с грецкий орех. Обжарить их в растительном масле.

Приготовить соус. Для этого смешать в отдельной посуде муку, соль и приправы. Налить в кастрюлю воду и сливки. При закипании всыпать приготовленную смесь с приправой и тщательно перемешать. Варить сливочный соус при постоянном помешивании в течение 3—4 минут.

Подать фрикадельки с картофельным пюре или отварным рассыпчатым рисом, полив сливочным соусом. Приятного аппетита!

Фрикадельки из вареного картофеля, начиненные мясом

1 кг картофеля, 1 стакан муки, 2 яйца, 100 г шкварок, 400 г мясного фарша, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу

Картофель отварить, слить воду. Размять картофель, добавить муку, соль, перец, яйца и перемешать. Из получившейся смеси сформовать шарики. Мясной фарш слегка обжарить вместе с предварительно обжаренным луком, начинить этим фаршем шарики. Варить в подсоленной воде 15 минут, затем выложить на блюдо и полить растопленными шкварками. Приятного аппетита!

Фрикадельки с ветчиной

250 г смешанного фарша из говядины и свинины, 400 г картофеля, 2 веточки свежего тимьяна, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. нежирного творога, 4 ломтика ветчины, 4 ст. л. оливкового масла, 4 помидора, 2 ч. л. каперсов, соль, черный молотый перец по вкусу

Картофель очистить, вымыть, разрезать пополам. Отварить в течение 15—20 минут в кипящей подсоленной воде. Воду слить, картофель обсушить.

Вымыть тимьян и мелко порубить. Смешать фарш с панировочными сухарями, творогом и тимьяном, посолить и приправить перцем. Сформовать из смеси фарша с тво-

рогом и тимьяном колбаски, обернуть их ломтиками ветчины, закрепить шпажками или зубочистками.

Масло разогреть в сковороде, обжарить фрикадельки в ветчине со всех сторон в течение 10 минут. Вынуть и переложить их в другую посуду, накрыть крышкой и завернуть в полотенце, чтобы они не остыли. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Обжарить, помешивая, в течение 2 минут в той же сковороде, где жарились фрикадельки, в конце жаренья добавить соль и перец. Выложить фрикадельки на тарелку, гарнировать картофелем, томаты и каперсами. Приятного аппетита!

Шницели телячьи с ветчиной и шалфеем

12 шницелей (по 70 г), 12 ломтиков ветчины, 250 мл бульона из кубиков, 4 веточки шалфея, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. хереса, черный молотый перец, соль по вкусу

Шалфей ополоснуть, отряхнуть от воды и оборвать листики. На каждый кусочек мяса положить по 1 ломтику ветчины и по 1 листику шалфея. Сколоть зубочистками. Обжарить мясо с обеих сторон в оливковом масле, по 3 минуты с каждой стороны. Вынуть, посолить, посыпать перцем и поставить в теплое место. В жир от жаренья влить мясной бульон и довести до кипения. Крахмал развести в холодной воде и добавить к соусу для загустения. Посолить, приправить перцем, влить херес. На каждую тарелку положить по три шницеля, полить их соусом. Приятного аппетита!

Мини-фрикадельки

250 г говяжьего фарша, 2 ст. л. хлебных крошек, 2 ст. л. рубленых маринованных огурцов, ½ ст. л. тертого лука, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. воды, соль, черный молотый перец по вкусу

Хлебные крошки залить водой и оставить на 10 минут. Соединить с фаршем, луком и огурцами. Посолить и посыпать перцем. Сформовать из массы шарики, запанировать их в муке и обжарить на маргарине в течение 10 минут. Подать к столу охлажденными. Приятного аппетита!

Шницели в панировке из орехов и семечек

4 шницеля из телятины, 1 ст. л. молотых лесных орехов, 4 ст. л. семян подсолнечника, 4 моркови, 1 яичный желток, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, ½ пучка зелени петрушки, 250 г домашней лапши, черный молотый перец, соль по вкусу

Семена подсолнечника обжарить на сухой сковороде, мелко порубить, смешать с сырым желтком, сливочным маслом и лесными орехами. Шницели обжарить в растительном масле с обеих сторон по 3 минуты. Посолить, посыпать перцем и обваливать в ореховой панировке. Запекать в духовке около 5—7 минут.

Для приготовления гарнира морковь очистить, нарезать кружочками и варить в подсоленной воде в течение 8 минут. У петрушки оборвать листики. Вареную морковь

откинуть на дуршлаг, перемешать с сахаром и листиками петрушки. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг и перемешать с морковью. На тарелку положить шницели и лапшу с морковью. Приятного аппетита!

Шницели с грецкими орехами

8 шницелей из свинины, 5 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 4 ст. л. растительного масла, листья салата, лимон для украшения, соль, черный молотый перец по вкусу

Панировочные сухари смешать с пряностями и орехами. Обвалять шницели в муке, обмакнуть во взбитые яйца и обвалять в панировочной смеси. Обжарить шницели в растительном масле. Выложить на листья салата и украсить ломтиками лимона. Приятного аппетита!

Шницели свиные с сыром и шпинатом

4 шницеля из свинины (по 180—200 г), 130 г твердого сыра, 150 г замороженного шпината, 1 луковица, 3 ст. л. оливкового масла, 300 г широкой лапши, 2 помидора, ½ пучка базилика, 1 ст. л. сливочного масла, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу

Лук нарезать кубиками и спассеровать в 1 ст. л. оливкового масла. Добавить шпинат, посолить, посыпать перцем, приправить мускатным орехом. Сыр нарезать лом-

тиками. Мясо слегка отбить. На одну половинку каждого шницеля выложить шпинат с луком и сыр, сложить пополам и сколоть зубочисткой. Обжаривать в оставшемся оливковом масле с обеих сторон по 5 минут. Вынуть и немного подсолить.

Для приготовления гарнира лапшу отварить в подсоленной воде. Помидоры нарезать кубиками. Базилик вымыть, оборвать листики, нарезать их полосками. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг, перемешать со сливочным маслом, добавить помидоры и базилик. Подать шницели с лапшой. Приятного аппетита!

Шницели свиные с лимонным соусом

4 шницеля из свинины, 700 г маринованной свеклы, 2 яйца, 4 ст. л. тертого хрена, 200 г сметаны, 2 ст. л. муки, 8 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. топленого сливочного масла, 1 пучок лука-резанца, 3 ст. л. лимонного сока, ½ стакана молока, черный молотый перец, соль по вкусу

Шницели посолить, посыпать перцем, с обеих сторон смазать хреном. В глубокой тарелке взбить яйца. Обвалять шницели в муке, обмакнуть в слегка взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде в топленом масле по 5 минут с каждой стороны. Свеклу откинуть на дуршлаг, затем нарезать кусочками. Лук мелко нарезать.

Для приготовления соуса смешать сок лимона, сметану, молоко, лук, посолить и приправить перцем. Шницели выложить на бумажное полотенце, чтобы стек жир. На тарелку положить шницель, свеклу, полить лимонным соусом. Приятного аппетита!

ФРИКАДЕЛЬКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Фрикадельки рыбные

300 г филе рыбы, 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу

Филе рыбы (сома, щуки, трески, морского окуня) вместе с замоченным в воде пшеничным хлебом пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, яйцо, черный молотый перец, соль, перемешать и сформовать из полученного фарша небольшие шарики. Фрикадельки отварить в рыбном бульоне. При подаче на стол выложить в тарелку с супом, сваренным по любому рецепту. Приятного аппетита!

Фрикадельки рыбные в соусе

800 г рыбного филе, 2 ломтика черствой булки, ½ стакана молока, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 100 г растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль по вкусу

Филе разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку с булкой, размоченной в молоке, и луком, обжаренным на растительном масле. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать и сформовать шарики величиной с каштан.

Шарики обвалять в муке, равномерно обжарить в жире. Выложить обжаренные фрикадельки в огнеупорную посуду, залить теплой водой, смешанной с томатным пюре, сметаной, солью, сахаром и протушить 15—20 минут.

Остывшие фрикадельки выложить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились. Приятного аппетита!

Шницели из рыбного филе

500 г рыбного филе, мука, 1 яйцо, растительное масло, панировочные сухари, соль, черный молотый перец по вкусу

Филе нарезать ломтиками, отбить, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле. Приятного аппетита!

ФРИКАДЕЛЬКИ И ШНИЦЕЛИ ОВОЩНЫЕ

Фрикадельки из кабачков и баклажанов

500 г баклажанов, 500 г кабачков, 2 луковицы, 1 стакан тертого сыра, 6 ст. л. муки, 4 яйца, растительное масло для фритюра, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны очистить от кожицы и отварить. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Кабачки очи-

стить от кожицы и тоже мелко нарезать. Соединить кабачки с баклажанами, добавить натертый лук, тертый сыр, муку, яйца, соль, перец. Все хорошо перемешать и сформовать из полученной массы шарики. Обвалять их в муке и обжарить во фритюре. Приятного аппетита!

Фрикадельки из кабачков

500 г фарша из телятины, 500 г колбасного фарша, 1 кг кабачков, 250 г лисичек или других грибов, 2 мясистых помидора, 2 булочки, $\frac{1}{4}$ стакана горячего молока, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного майорана, 2 яйца, 1 ч. л. горчицы, 6 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу

Кабачки очистить, срезать концы, разрезать вдоль пополам и удалить семена. Половинки нарезать толстыми кусочками, посолить. Грибы вымыть. Помидоры очистить от кожицы и, удалив семена, нарезать тонкими дольками. Булочки замочить в молоке и отжать. Перемешать фарш, булочки, 2 ст. л. петрушки, майоран и яйца. Приправить солью, перцем и горчицей. Сформовать 16 маленьких фрикаделек и обжарить их в 4 ст. л. растительного масла на среднем огне в течение 6 минут. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Разогреть 2 ст. л. растительного и 20 г сливочного масла и обжарить лук и чеснок. Положить кабачки, предварительно промокнув их салфеткой, и тушить 8 минут. Добавить помидоры, сметану и тушить еще 5 минут. Посолить, посыпать

перцем и 1 ст. л. петрушки и подать с фрикадельками. Приятного аппетита!

Фрикадельки овощные

600 г баклажанов, 500 г кабачков, 4 луковицы, 120 г брынзы, 1 ст. л. муки, 6 яиц, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны очистить от кожуры, отварить, откинуть на дуршлаг и, когда стечет вода, мелко порубить. Кабачки тоже очистить и мелко порубить. Баклажаны, кабачки, тертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль и перец соединить, хорошо перемешать, разделать в виде шариков (величиной с грецкий орех), запанировать в муке и обжарить в жире. Приятного аппетита!

Шницели картофельные под сыром

500 г картофеля, 3 ст. л. молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 3 ст. л. тертого сыра, 1 ломтик пшеничного хлеба, зелень петрушки, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить и размять. Хлеб раскрошить, хлебные крошки обжарить на масле и перемешать с картофелем. Добавить муку, яйцо, соль, зелень петрушки. На доске раскатать массу, вырезать овальные лепешки, обмакнуть их в яйцо, взбитое с молоком, запанировать в сухарях, обжарить и посыпать тертым сыром. Приятного аппетита!



Заключение

Котлеты, биточки, фрикадельки, шницели — эти блюда давно стали неотъемлемым элементом нашего рациона, их частенько подают на второе к обеду или ужину. Но это вовсе не говорит о том, что эти блюда надоедают и их неинтересно готовить. Ведь существует масса разнообразных способов приготовления и маленьких хитростей, благодаря которым самое простое блюдо будет вкусным, питательным и полезным.

Котлеты, фрикадельки и т. д. часто ассоциируются у нас с изделием из рубленого мяса, но существует множество рецептов блюд из рыбы, морепродуктов, овощей, круп и грибов. Все они вкусны и оригинальны, а готовить их, как правило, несложно и достаточно быстро.

Будем очень рады, если предложенная подборка рецептов поможет вам разнообразить ежедневный рацион и сделать каждый — даже повседневный обед — вкусным!



Содержание

Вступление.....	5
-----------------	---

Котлеты

Котлеты из мяса и мясных продуктов

Котлеты сочные с сюрпризом	6
Котлеты свиные отбивные	7
Котлеты из курятины или дичи «Пожарские»	7
Котлеты куриные «Сказочные»	8
Котлеты из мозгов с картофелем	9
Котлеты в картофельной «шубе»	9
Котлеты домашние	10
Котлеты «Нежные»	10
Котлеты «Экономные»	11
Котлеты из мяса и овсяных хлопьев	11
Котлеты мясные с маринованной свеклой	12
Котлеты из печени	12
Котлеты «Юбилейные»	13
Котлеты деликатесные	13
Котлеты-колбаски	14
Котлета по-скандинавски	14
Котлета куриная в кляре	15
Котлеты куриные с сыром	16
Котлета по-киевски	16
Котлеты «Турецкие»	17
Котлеты куриные «Традиционные»	17
Котлеты «Банкетные»	18
Котлеты из баранины с сыром	18
Котлеты куриные «Пальчики оближешь»	19
Котлеты из телятины в вишневом соусе	19

Котлеты из рыбы и морепродуктов

Котлеты из консервированной рыбы	20
Котлеты рыбные с картофелем	21
Котлеты из трески в томатном соусе	21

Котлеты из осетрины, панированные в грибном соусе	22
Котлеты из горбуши	23
Котлеты рыбные «Вкусняшка»	23
Котлеты рыбные «Оригинальные»	24
Котлеты из сардин	24
Котлеты «Морские»	25
Котлеты рыбные	25
Котлеты из тунца «Королевские»	26

Котлеты из грибов и круп

Котлеты «Дары лесовичка»	26
Котлеты гречневые с грибами	27
Котлеты из свежих грибов	28
Котлеты овсяные «Сытый папа»	28
Котлеты рисовые с грибами	29
Котлеты гречневые с грибным соусом	29
Котлеты овсяные	30
Котлеты грибные с килькой	30
Котлеты из грибов и картофеля	31
Котлеты из шампиньонов	31
Котлеты «Ароматные»	32
Котлеты овсяные с чесноком	32

Котлеты овощные

Котлеты из моркови	33
Котлеты из белой фасоли	33
Котлеты картофельные с сыром и луком	34
Котлеты овощные пикантные с брынзой	35
Котлеты картофельные с отрубями	36
Котлеты из фасоли с грибным соусом	36
Котлеты картофельно-грибные	37
Котлеты картофельные с овощами	37
Котлеты из баклажан	38
Котлеты из тыквы	38
Котлеты соевые	39
Котлеты из моркови и яблок	39
Котлеты луковые	40
Котлеты по-гречески	40
Котлеты картофельные с брынзой и яйцами	41
Котлеты картофельные	41
Котлеты капустные «На быструю руку»	42
Котлеты морковные	42
Котлеты картофельные с брынзой	43
Котлеты картофельные с черносливом	43
Котлеты картофельные с квашеной капустой	44
Котлеты картофельные «Загадка»	44
Котлеты картофельные с капустой	45

Котлеты из капусты с яблоками	45
Котлеты картофельные с рисом	46
Котлеты капустные	46
Котлеты из сои по-венгерски	47
Котлеты картофельные «Вегетарианские»	47
Котлеты картофельные с грибным соусом	48
Котлеты картофельные по-киевски	49

Биточки

Биточки мясные

Биточки, запеченные в сметане	50
Биточки из курицы	51
Биточки рубленные из говядины	51
Биточки из говядины в сметане	52
Биточки из баранины	52

Биточки из рыбы и морепродуктов

Биточки рыбные по-мински	53
Биточки из крабовых палочек	54
Биточки рыбные	54

Биточки из круп

Биточки из гречневой крупы	55
Биточки овсяные	56
Биточки рисовые	56

Биточки овощные

Биточки картофельные	57
Биточки картофельно-творожные	57
Биточки картофельные с сыром	58
Биточки картофельные с грибным соусом	58

Тефтели

Тефтели из мяса и мясных продуктов

Тефтели в кориандровом соусе	60
Тефтели «Ежики с сюрпризом»	61
Тефтели с клюквой и орехами	62
Тефтели «Ежики»	63
Тефтели картофельные печеные с мясом	63
Тефтели из смешанного фарша	64
Тефтели в винно-майонезном соусе	65
Тефтели свиные острые	66
Тефтели «Традиционные»	66
Тефтели из баранины	67
Тефтели мясные с овощами	68

Тефтели из телятины	69
Тефтели из картофеля с мясом	69
Тефтели в пивном соусе	70
Тефтели куриные	71
Тефтели с луком	71
Тефтели в томате по-алматински	72

Тефтели рыбные

Тефтели рыбные с шампиньонами	73
Тефтели из рыбы «Детские»	74
Тефтели из морского окуня	74
Тефтели рыбные острые	75

Тефтели овощные

Тефтели луковые с яйцом	76
Тефтели с овощами и грибами	76
Тефтели по-итальянски	77
Тефтели картофельные	78

Фрикадельки и шницели

Фрикадельки и шницели мясные

Фрикадельки в овощном соусе	79
Фрикадельки в сливочном соусе	80
Фрикадельки из вареного картофеля, начиненные мясом	81
Фрикадельки с ветчиной	81
Шницели телячьи с ветчиной и шалфеем	82
Мини-фрикадельки	83
Шницели в панировке из орехов и семечек	83
Шницели с грецкими орехами	84
Шницели свиные с сыром и шпинатом	84
Шницели свиные с лимонным соусом	85

Фрикадельки, шницели из рыбы и морепродуктов

Фрикадельки рыбные	86
Фрикадельки рыбные в соусе	86
Шницели из рыбного филе	87

Фрикадельки и шницели овощные

Фрикадельки из кабачков и баклажанов	87
Фрикадельки из кабачков	88
Фрикадельки овощные	89
Шницели картофельные под сыром	89

Заключение	90
------------------	----