

В. Жданов

Кухня народов мира
овощи, грибы

(116 оригинальных рецептов)



Кухня народов мира

Овощи, грибы

(для поиска блюда наведите курсор на нужный рецепт и нажмите левую кнопку мыши)

Оглавление

1. Баклажаны по-турецки	7
2. Баклажаны с луком	8
3. Белые грибы по-толстовски	9
4. Брокколи в вине	10
5. Брюссельская капуста по-вестфальски.....	11
6. Вегетарианские голубцы	12
7. Вегетарианский шницель	13
8. Галантин из овощей.....	14
9. Голубцы овощные	15
10. Гороховая каша.....	16
11. Горячий винегрет.....	17
12. Греческая долма.....	18
13. Грибная бабка	19
14. Грибной пирог	20
15. Грибной сюрприз.....	21
16. Грибные равиоли	22
17. Грибы по-итальянски	23
18. Грибы с гренками	24
19. Грибы, тушенные с картофелем	25
20. Гуляш из лисичек	26

21. Жареные кабачки	27
22. Замороженные овощи в блинах	28
23. Запеканка из капусты с пряным соусом	29
24. Запеканка из картофеля по-вятски.....	30
25. Запеканка из картофеля	31
26. Запеканка из овощей и грибов	32
27. Запеканка летняя.....	33
28. Запеканка с грибами	34
29. Запеканка с орехами	35
30. Имам баилди	36
31. Кабачки по-монастырски	37
32. Кабачки с луком в соусе	38
33. Кабачки с дюкселем	39
34. Капуста в сырном соусе	40
35. Капуста с сосисками	41
36. Капуста, тушенная с яблоками	42
37. Капустная запеканка с грибами	43
38. Капустные слойки.....	44
39. Капустный пенник	45
40. Картофель аппетитный.....	46
41. Картофель дюшес	47
42. Картофель "Зеленый"	48
43. Картофель с грибами	49
44. Картофель, запеченный по-гречески	50
45. Картофельная закуска	51
46. Картофельно-творожные булочки	52
47. Картофельные пирожки	53

48. Картофельный пирог с грибами.....	54
49. Картофельный рулет.....	55
50. Картофель по-эдельфийски с кабачками.....	56
51. Кнедлики-роглики	57
52. Котлеты из квашеной капусты.....	58
53. Лазанки картофельные	59
54. Морковно-творожные котлеты	60
55. Морковные котлеты с карри	61
56. Овощная запеканка по-балкански.....	62
57. Овощи в горшочке	63
58. Овощи в омлете	64
59. Овощи по-швабски	65
60. Овощи с пикантным соусом.....	66
61. Овощи со шпикачками	67
62. Овощи, отваренные с вином	68
63. Овощная пицца	69
64. Овощное калъцони.....	70
65. Овощное рагу "Здоровье"	71
66. Овощное рагу с брынзой	72
67. Овощной горшочек.....	73
68. Овощной шницель с кебапчета.....	74
69. Овощные клецки.....	75
70. Оладьи из тертого картофеля.....	76
71. Оладьи с овощами	77
72. Перец фаршированный.....	78
73. Печеный картофель	79
74. Пирожки с грибами	80

75. Плакия из кабачков.....	81
76. Пюре из фасоли и картофеля	82
77. Пюре из чечевицы	83
78. Разноцветный сладкий перец.....	84
79. Рататуй	85
80. Ревень в тесте.....	86
81. Рулады из капусты.....	87
82. Рулеты капустные	88
83. Свекольно-творожная запеканка	89
84. Сладкая фасоль с грушами.....	90
85. Соленые огурцы с начинкой	91
86. Солянка с грибами.....	92
87. Тайская капуста с перцем.....	93
88. Томаты с грибами	94
89. Топинамбур в молоке	95
90. Тушеный сельдерей.....	96
91. Тбиха из томатов	97
92. Тыква по-тунисски	98
93. Тыквак	99
94. Тыквенные булочки.....	100
95. Тюрингские голубцы	101
96. Фаршированная свекла.....	102
97. Фаршированные томаты	103
98. Фаршированные цуккини.....	104
99. Фаршированные шампиньоны	105
100. Фаршированный лук.....	106
101. Фаршированный перец по-японски	107

102. Фасоль по-гасконски	108
103. Фасоль по-французски	109
104. Фасоль с орехами.....	110
105. Фасоль-ассорти	111
106. Фрикасе из грибов	112
107. Цветная капуста пикантная	113
108. Цепелинай	114
109. Чекчука с перцем	115
110. Чечевица по-индийски	116
111. Чечевица с беконом	117
112. Чечевица со сладким перцем	118
113. Шампиньоны, запеченные с картофельным пюре	119
114. Южная фасолиевая запеканка.....	120
115. Яхния овощная.....	121

Условные обозначения на фотографиях блюд:



время приготовления



примерная стоимость продуктов



сложность приготовления блюда

1. Баклажаны по-турецки

ИНГРЕДИЕНТЫ

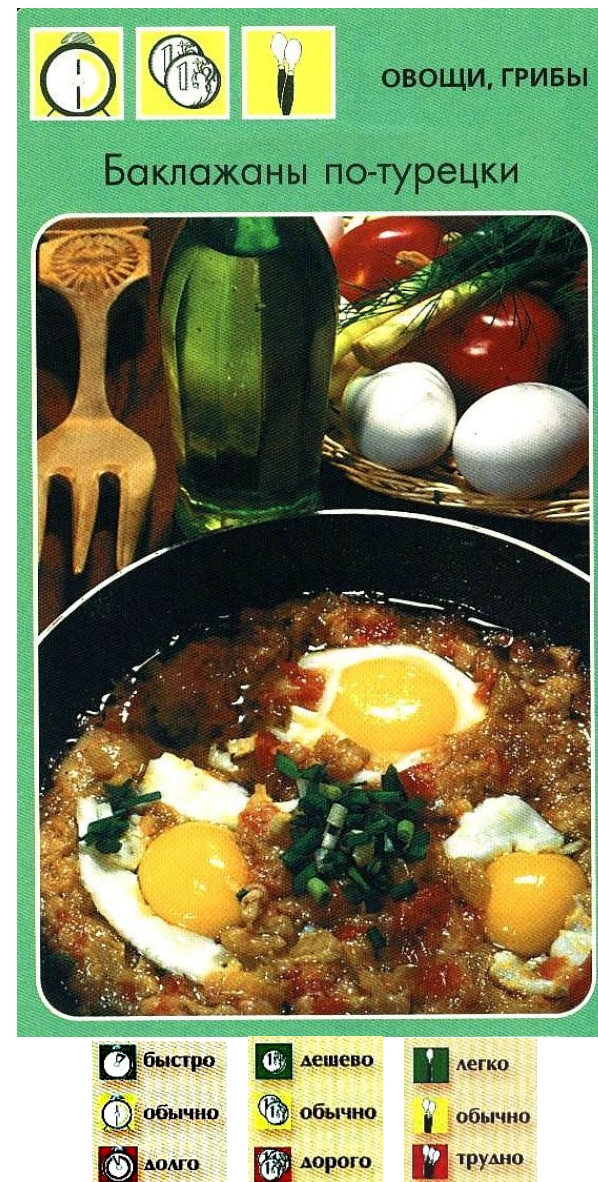
Баклажаны	2 шт.
Томаты.	2 шт.
Яйца	3 шт.
Куриная печень	150 г
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло (лучше оливковое)...	4 ст. л.
Чеснок.....	2 зубчика
Зеленый лук	4 перышка
Укроп (или зелень фенхеля)	½ пучка
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Куриную печень промыть и припустить с маслом (2 ст. ложки) в сковороде.
2. Баклажаны вымыть и запечь целиком в духовке. Затем отделить кожу, а мякоть мелко изрубить.
3. Свежие томаты промыть, погрузить в кипящую воду на 2-3 мин, затем удалить с них кожицу, разрезать поперек на 2 части и, выжав семена, нарезать мелкими кусочками.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле в другой сковороде. После чего в посуду с луком внести подготовленные баклажаны и, помешивая, немного пожарить их с луком, затем добавить кусочки томатов.
5. Укроп (или зелень фенхеля) вымыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать. Чеснок очистить и растереть с солью. Укроп, чеснок и молотый перец добавить на сковороду с овощами и прожарить 10-15 мин., помешивая.
6. Готовые овощи переложить в глубокую сковороду с куриной печенью, перемешать.
7. Затем ложкой сделать в овощной массе 3 углубления, в каждое из которых вылить сырое яйцо, посолить и поставить в разогретую духовку.
8. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть, обсушить полотенцем и нарезать мелкими колечками.
9. Как только белок яйца станет беловатым, кушанье вынуть из духовки, посыпать зеленым луком и немедленно подать к столу.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Свежие баклажаны можно заменить баклажанной икрой, а свежие томаты - томатной пастой.



2. Баклажаны с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны (крупные) 2 шт.
Репчатый лук 3-4 шт.
Чеснок 3-4 зубчика
Соевый (или томатный) соус 1-2 ст. л.
Растительное масло 1 стакан
Томаты 3 шт.
Сладкий перец 1 шт.
Петрушка кудрявая (зелень) 3-4 веточки
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны вымыть, обсушить полотенцем и разрезать вдоль на тонкие пластины (около 5 мм).
2. Раскалить глубокую сковороду, разогреть в ней часть масла и обжарить баклажаны с двух сторон. Затем снять их со сковороды и аккуратно слоями сложить в эмалированную миску.
3. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть. Лук нарезать полукольцами, чеснок растолочь.
4. В разогретую сковороду с маслом поместить лук и обжарить до золотистого цвета.
5. Баклажаны выложить на разделочную доску пластинами. На каждую пластину положить жареный лук и свернуть рулетиком.
6. Вновь разогреть глубокую сковороду, влить масло, 1/4 стакана воды, добавить толченый чеснок, соус, молотый перец, соль. Довести до кипения и поместить в соус рулетики баклажанов с луком.
7. Накрыть сковороду крышкой и тушить баклажаны до выпаривания жидкости.
8. Вымыть томаты, сладкий перец и петрушку. Из перца удалить семена и перегородки. Томаты нарезать кружочками, перец - соломкой.
9. Тушеные баклажаны выложить на блюдо, украсить томатами, сладким перцем, зеленью кудрявой петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Пикантный вкус этого кушанья усилится, если в конце тушения добавить 1 ч. ложку приправы с глутаматом натрия.



3. Белые грибы по-толстовски

ИНГРЕДИЕНТЫ

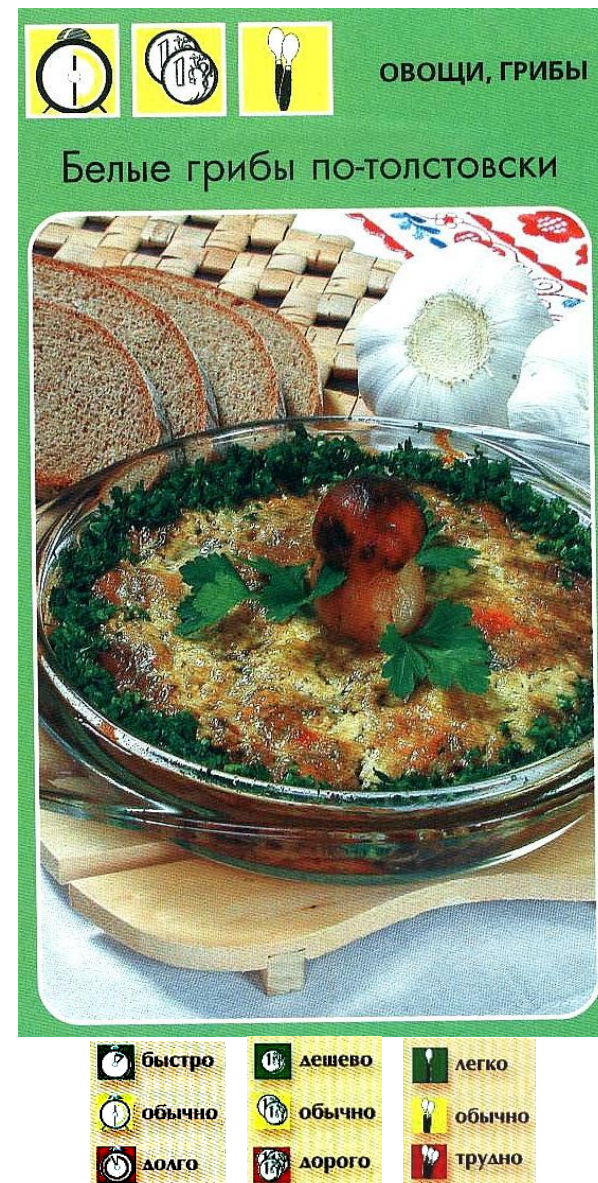
Белые грибы 500 г
Томаты 3 шт.
Растительное масло. 2-3 ст. л.
Репчатый лук 1 шт.
Чеснок 2-3 зубчика
Сыр. 75 г
Панировочные сухари 2 ст. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Белые грибы очистить, тщательно вымыть и срезать шляпки. Из середины шляпок вырезать часть мякоти и мелко изрубить эту мякоть и ножки грибов.
2. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и мелко изрубить.
3. Измельченные грибы обжарить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка) вместе с рубленым луком, заправить чесноком, панировочными сухарями. Полученный грибной фарш посолить и поперчить по вкусу,
4. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и порезать кружочками. Зелень петрушки перебрать, промыть и мелко нарезать.
5. Шляпки грибов обжарить в сковороде на масле и заполнить их приготовленным фаршем. Кружочки томатов также обжарить.
6. В сковороду или форму для запекания уложить кружочки томатов, на них поместить шляпки грибов, заполненные фаршем.
7. Сыр натереть на крупной терке. Духовку разогреть до температуры 180-200°C.
8. Грибы посыпать тертым сыром, поместить форму в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не зарумянится.
9. Готовое кушанье посыпать зеленью петрушки и подать в той же форме, в которой грибы запекались.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Белые грибы по-толстовски можно запечь в порционной керамической или стеклянной огнеупорной посуде.



4. Брокколи в вине

ИНГРЕДИЕНТЫ

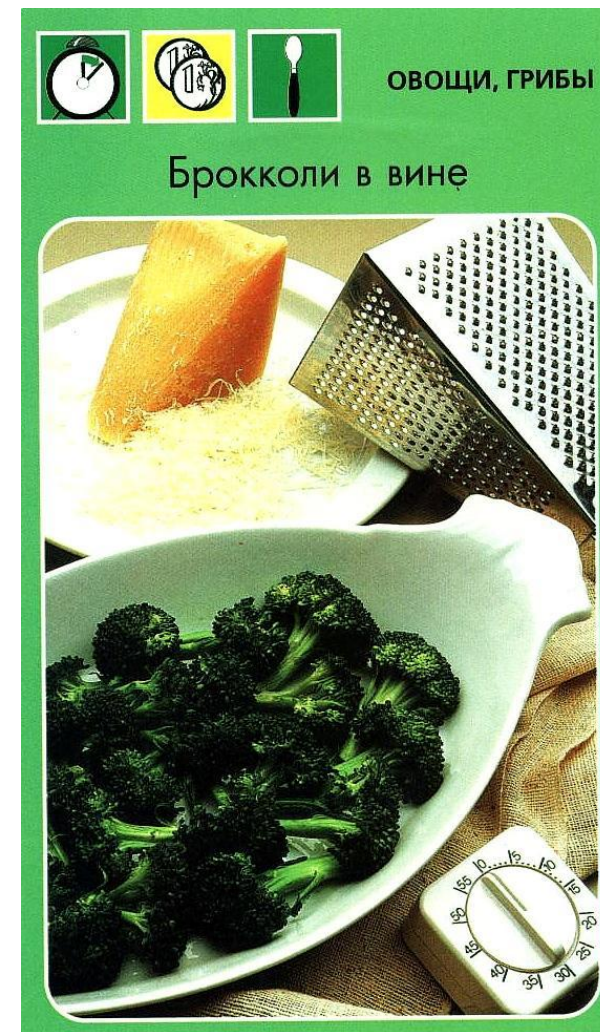
Брокколи.....	1 кг
Чеснок.....	2 зубчика
Растительное масло (лучше оливковое)...	5 ст. л.
Белое сухое вино	2 стакана
Сахарный песок.	1 ч. л.
Тмин	½ ч. л.
Красный (или белый) перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Брокколи промыть под струей холодной воды, обрезать соцветия, кочерыжки удалить. Черешки соцветий обрезать покороче, чтобы они уварились равномерно.
2. Чеснок очистить, вымыть и мелко порубить. Тмин залить горячей водой (2 ст. ложки) и выдержать 30 мин.
3. В кастрюле разогреть растительное масло, поджарить на нем чеснок. Положить брокколи, посолить, поперчить, всыпать сахарный песок и обжарить в горячем чесночном масле.
4. Постепенно подлить в кастрюлю белое вино, закрыть крышкой и потушить брокколи на медленном огне в течение 15 мин. Затем влить тминную воду вместе с зернышками и тушить еще 5 мин.
5. Готовое кушанье подать в качестве гарнира к жареному мясу или как самостоятельное блюдо. В этом случае рекомендуется готовую капусту положить в форму, посыпать тертым сыром, полить сметаной и запечь в духовке.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо вина брокколи варят и в подсоленной воде, добавив туда порезанные томаты. Тогда чеснок жарят с нарезанной сырокопченой грудинкой и поливают этой смесью брокколи.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

5. Брюссельская капуста по-вестфальски

ИНГРЕДИЕНТЫ

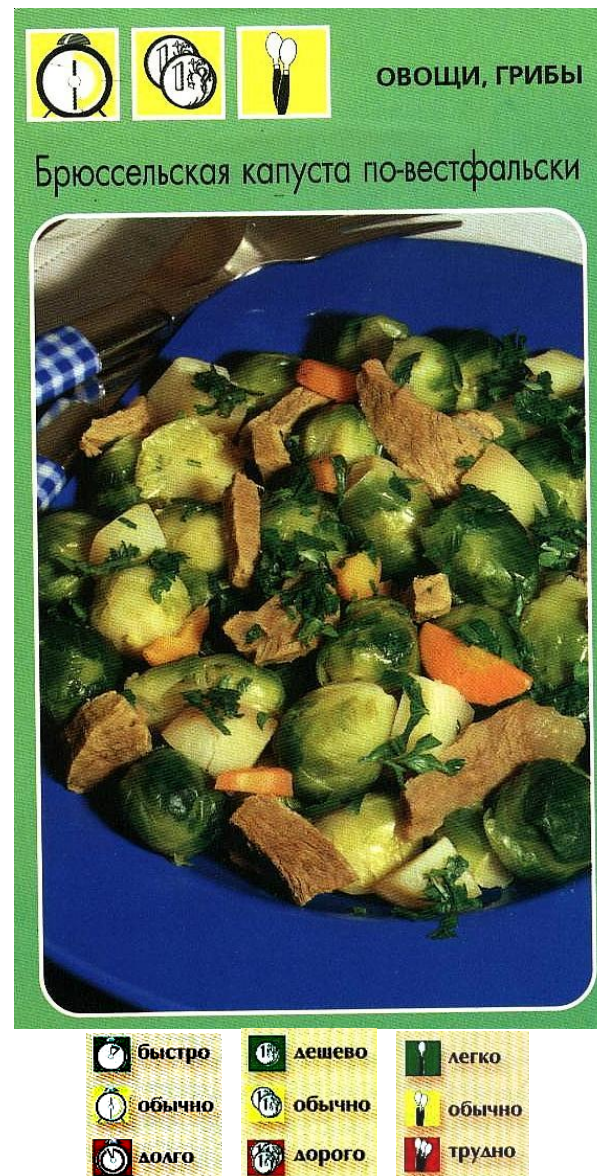
Брюссельская капуста 1 кг
Морковь 1 шт.
Сливочное масло 2 ст. л.
Мука 1 ст. л.
Молоко 1/2 стакана
Яйцо 1 шт.
Сыр 50 г
Сахарный песок 1 ч. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. С брюссельской капусты удалить верхние листочки, промыть ее и дать стечь воде. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками.
2. Налить в кастрюлю 1 л воды, подсолить ее, довести до кипения, положить брюссельскую капусту и морковь и варить в течение 15 мин, прикрыв крышкой.
3. Затем слить овощной отвар, отмерив предварительно 1/8 часть. Разогреть духовку до 220°C.
4. Растопить в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить муку. Постепенно доливая в сковороду молоко и оставленный овощной отвар, приготовить соус и, помешивая, варить его в течение 5 мин. Затем снять сковороду с плиты, добавить яйцо, сахарный песок и соль по вкусу, готовый соус отложить.
5. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, обсушить полотенцем и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.
6. Уложить капусту и морковь в форму для запекания, залить соусом, посыпать измельченной петрушкой, тертым сыром и добавить оставшееся масло.
7. Запекать в духовке в течение 15 мин, после чего выложить капусту на блюдо и подать на стол.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В готовое кушанье можно добавить кусочки вареного мяса или копченых сосисок.
- При запекании вместе с морковью любители вносят нарезанный кубиками картофель.



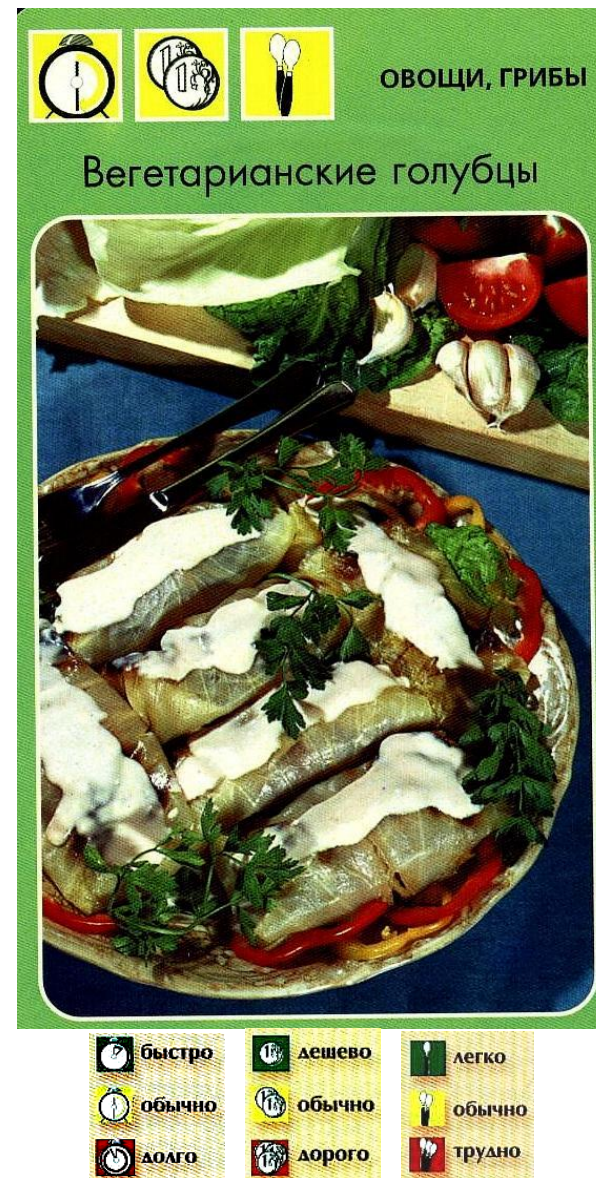
6. Вегетарианские голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Белокочанная капуста	1 кочан
Морковь.	2-3 шт.
Репчатый лук	2 шт.
Яйца	2 шт.
Рис	1/2 стакана
Сливочное масло	4 ст. л.
Томаты.	2 шт.
Сладкий перец	1 шт.
Мука	1 ст. л.
Сметана	1/2 стакана
Чеснок	2-3 зубчика
Петрушка (зелень).....	3-4 веточки
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть и порезать соломкой. Морковь и половину луковицы поджарить в сковороде на масле (1 ст. ложка). Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Рис перебрать, тщательно промыть и отварить до готовности. Подготовленные для начинки овощи, яйца и рис перемешать в миске.
2. Белокочанную капусту очистить от верхних зеленых и загрязненных листьев, вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую воду и варить 15-20 мин.
3. Сваренную до полуготовности капусту вынуть из воды и выложить на сито. Когда вода стечет, разобрать ее на листья и слегка отбить черешки.
4. На капустные листья положить начинку из поджаренных овощей, яиц, вареного риса и завернуть их в виде рулетиков. Подготовленные голубцы обжарить в сковороде на сливочном масле (1 ст. ложка) и поместить в невысокую кастрюлю.
5. Томаты вымыть, нарезать дольками и вместе с оставшимся нарезанным луком обжарить в сковороде. Полученную смесь выложить на голубцы. Муку обжарить в той же сковороде на сливочном масле, развести горячей водой, залить голубцы и поставить тушить на слабый огонь на 30-40 мин.
6. Чеснок очистить, мелко порубить и в конце тушения добавить в кастрюлю с голубцами.
7. Зелень петрушки вымыть, обсушить полотенцем и оставить веточками. Готовые голубцы выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и кольцами сладкого перца. Отдельно подать сметану или горячий сметанный соус.



7. Вегетарианский шницель

ИНГРЕДИЕНТЫ

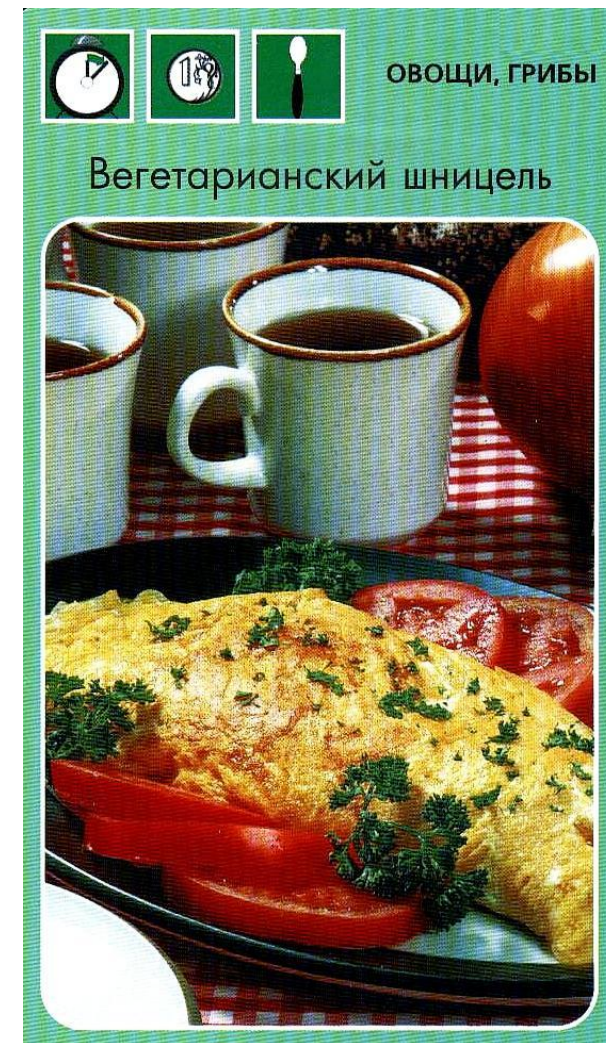
Белокочанная капуста 1 кочан
Мука 2 ст. л.
Яйца 2 шт.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Топленое масло 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кочан очистить от верхних листьев, ополоснуть и обсушить полотенцем. Вырезать кочерыжку.
2. В большой кастрюле вскипятить воду, подсолить. Погрузить кочан в воду и варить 5-10 мин до полуготовности.
3. Откинуть кочан на дуршлаг. Дать стечь воде. Разобрать на отдельные листья. Утолщения отбить.
4. Каждый лист сложить в 2-3 раза, посолить, поперчить. Запанировать в муке.
5. Взбить яйца и смочить подготовленный шницель, затем обвалить в панировочных сухарях.
6. Разогреть сковороду с топленным маслом, поместить на нее шницели и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.
7. При подаче на стол шницель выложить на блюдо, гарнировать овощами и полить растопленным сливочным маслом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сливочное масло можно заменить маргарином, кулинарным жиром, салом, растительным маслом или майонезом



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Вегетарианский шницель



быстро



дешево



легко



обычно



обычно



обычно



долго



дорого



трудно

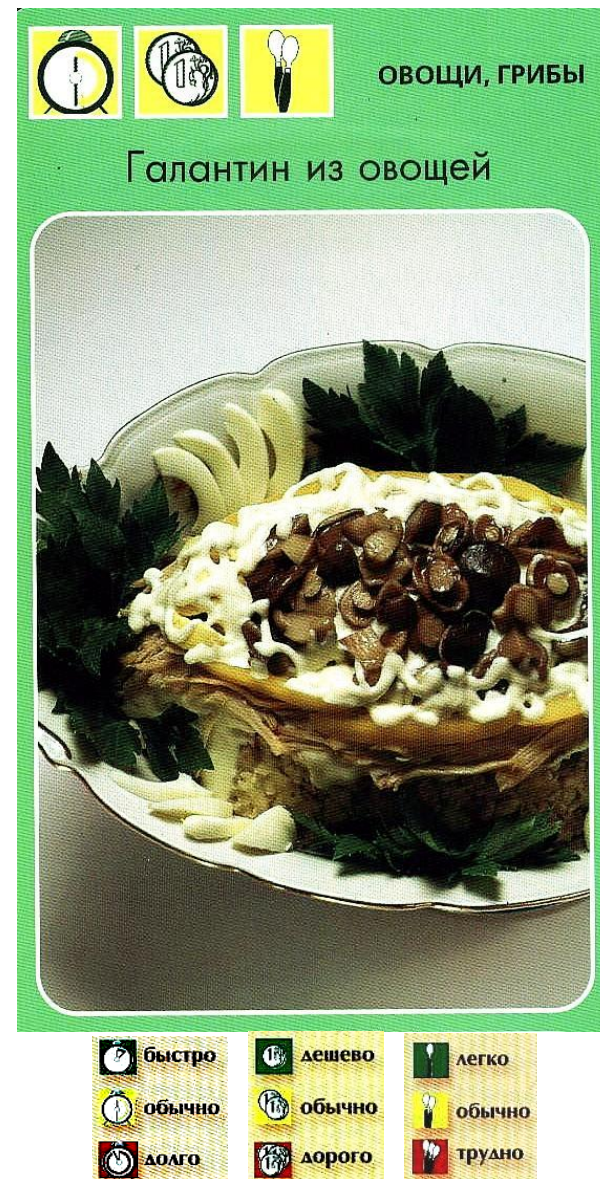
8. Галантин из овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Репчатый лук	200 г
Стручковая фасоль	200 г
Томатный соус	1/2 стакана
Макароны	100 г
Сливочное масло	3 ст. л.
Батон	3 куса
Яйца	2 шт.
Молоко	1/2 стакана
Маринованные (или отварные) грибы ..	1 стакан
Майонез	3-4 ст. л.
Петрушка (зелень).	1 пучок
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле (1 ст. ложка) до золотистого цвета.
2. Стручковую фасоль перебрать, удалить жесткие соединительные волокна, промыть и отварить в подсоленной воде.
3. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь воде.
4. Замочить куски хлеба в молоке. Сварить 1 яйцо вкрутую. Зелень петрушки (4 веточки) промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
5. Обжаренный репчатый лук, отваренные стручковую фасоль, макароны, замоченный хлеб и вареное яйцо мелко порубить, смешать с сырым яйцом и измельченной зеленью.
6. Полученную массу посолить, поперчить, добавить томатный соус и перемешать.
7. Смазать сливочным маслом форму для запекания и выложить в нее подготовленную смесь.
8. Разогреть духовку до 180-200°C, поставить закрытую крышкой форму со смесью и запекать в течение 50 мин.
9. Форму с готовым галантином достать из духовки, поставить на подставку и оставить на 1 сутки.
10. На следующий день галантин из овощей выложить в салатник, полить майонезом, украсить маринованными (или отварными) грибами, веточками зелени.



9. Голубцы овощные

ИНГРЕДИЕНТЫ

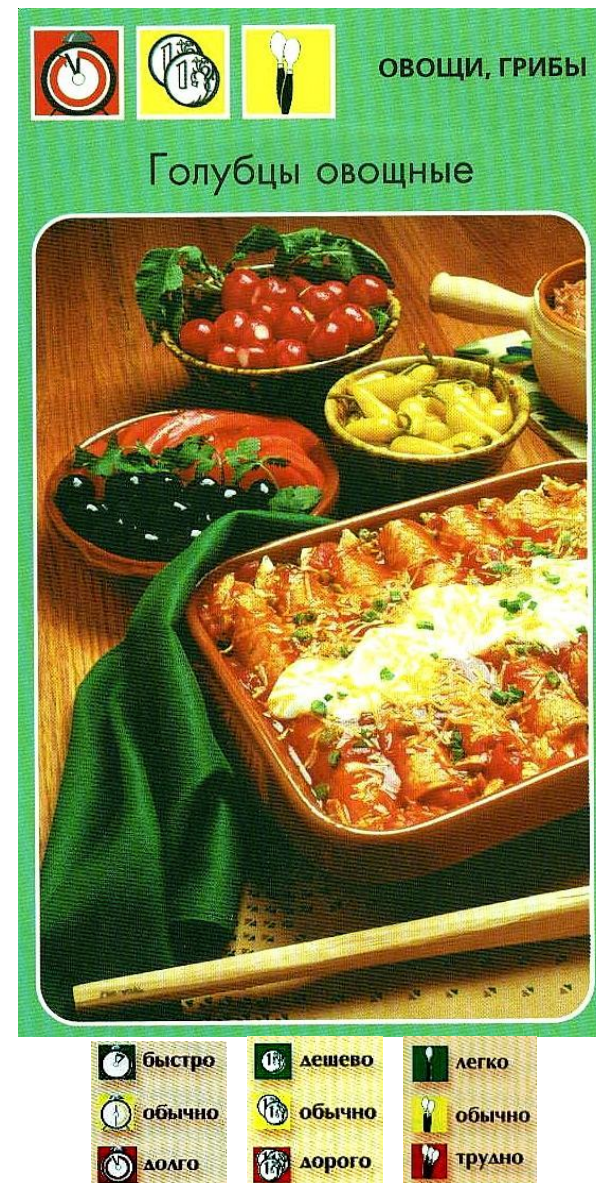
Капуста 1 кг
Морковь..... 3-4 шт.
Репчатый лук. 2-3 шт.
Петрушка (зелень)..... 1 пучок
Сельдерей (зелень). 1 пучок
Томаты. 2 шт.
Сметана. 1 стакан
Томатная паста. 2 ст. л.
Растительное масло 2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10-20 мин.
2. После этого выложить кочан на сито или дуршлаг, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья.
3. Размягчить стебли листьев тыжкой или срезать ножом.
4. Овощи и зелень очистить и вымыть. Нарезать морковь и лук соломкой, томаты - дольками, петрушку и сельдерей мелко порубить.
5. Морковь и лук пассеровать в растительном масле. Добавить томаты и прожарить в течение 5 мин. После этого положить соль, перец, зелень петрушки и сельдерея.
6. Полученный овощной фарш остудить, выложить на подготовленные листья капусты и завернуть его, придав голубцам продолговатую форму.
7. Обжарить голубцы на сковороде с маслом, сложить в небольшой противень с высокими бортами, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на 30-40 мин.
8. Во время тушения голубцы следует несколько раз полить соусом.
9. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, поскольку, заранее заготовленные, они теряют аромат и свежесть.



10. Гороховая каша

ИНГРЕДИЕНТЫ




Горох 400 г
Картофель..... 1 шт.
Морковь. 2 шт.
Репчатый лук..... 1 шт.
Сливочное масло. 1-2 ст. л.
Растительное масло 1 ст. л.
Молоко..... 1/2 стакана
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Горох перебрать, промыть, замочить на 5-6 ч. Затем отварить в кастрюле с несоленой водой до полуготовности.
2. Картофель, морковь, лук очистить, вымыть. Картофель и лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.
3. Добавить к гороху картофель, сливочное масло и варить до готовности.
4. Добавить отдельно поджаренные на растительном масле тертую морковь с луком, молоко, соль и, помешивая, подогреть, пока не закипит.
5. Горячую кашу подают к мясным блюдам или как отдельное второе блюдо.

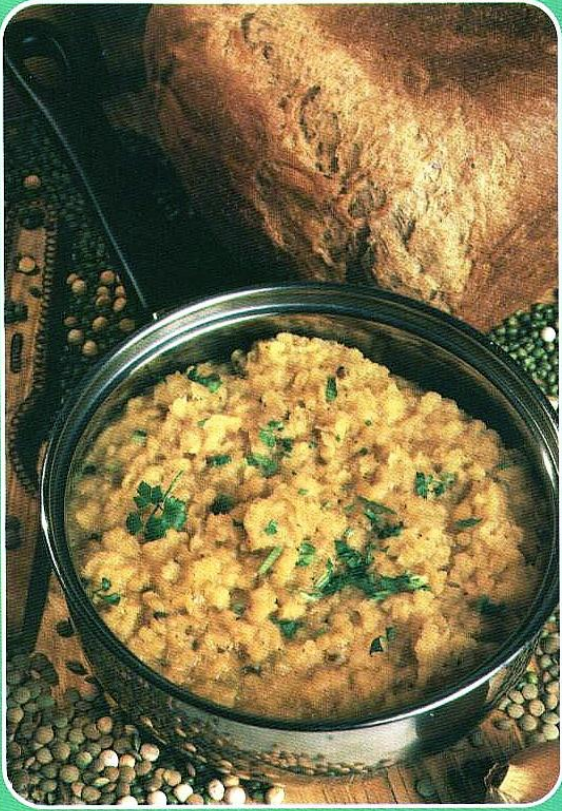
К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Воды для замачивания берут по объему в 2 раза больше, чем гороха, т.е. для получения 800 г каши потребуется 400 г сухого гороха и 1,2-1,3 л воды.
- Срок варки зависит от сорта гороха, продолжительности его хранения, жесткости воды и в среднем составляет 1-1,5 ч.
- Такую кашу варят и из других бобовых: чечевицы, фасоли, бобов, нута, маша.





ОВОЩИ, ГРИБЫ


Гороховая каша





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

11. Горячий винегрет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 2-3 шт.
Морковь 1-2 шт.
Свекла..... 2 шт.
Белокочанная капуста.1/3 кочана
Соленые огурцы..... 2 шт.
(или соленые грибы) 100 г
Листья салата. 8 шт.

Для соуса:

Мука1 ст. л.
Сливочное масло 1 ст. л.
Молоко..... 1/4 стакана
Петрушка (зелень)..... 3-4 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

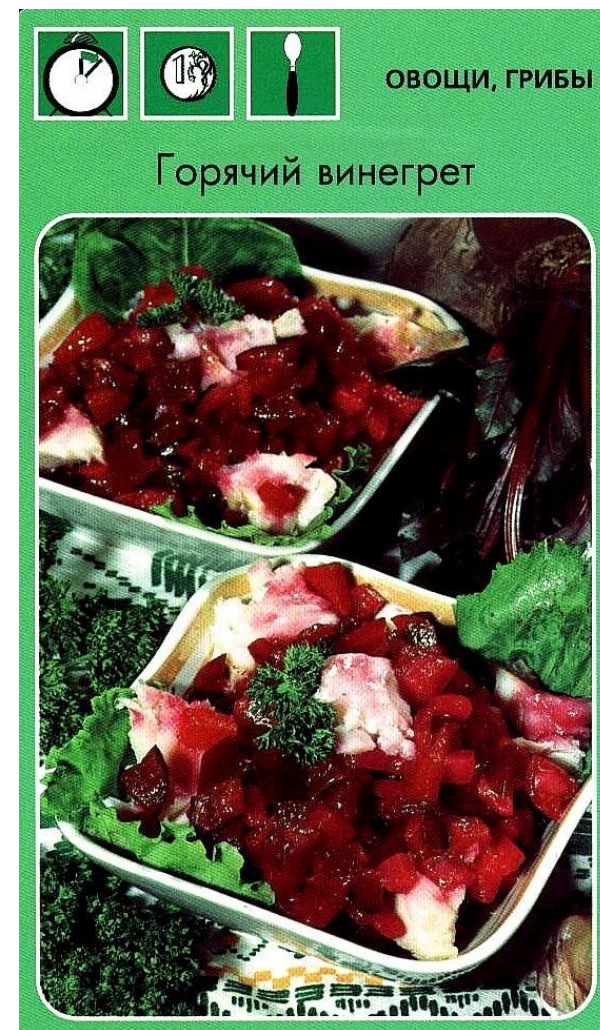
1. Свеклу вымыть, отварить целиком или запечь в духовке. Очистить и нарезать кубиками.
2. Картофель, морковь, капусту очистить, вымыть, мелко нарезать и отварить в кастрюле в 4 стаканах подсоленного кипятка. Откинуть на дуршлаг, отвар сохранить.
3. Овощи вновь положить в кастрюлю, влить около стакана отвара, добавить свеклу, мелко нарезанные соленые огурцы (или хорошо промытые соленые грибы). Довести винегрет на огне до готовности.
4. Приготовить соус с петрушкой, полить им выложенный в салатник горячий винегрет, украсить зеленью петрушки.

Соус с петрушкой

5. Зелень петрушки (2 веточки) вымыть, мелко нашинковать.
6. В небольшую посуду влить 1/2 стакана холодного овощного отвара, добавить в него муку и размешать.
7. Вскипятить 1 стакан овощного отвара, добавить в него, наливая тонкой струйкой, размешанный с мукой холодный овощной отвар. Когда соус загустеет, внести масло, молоко, соль, рубленую петрушку, перемешать и снова довести до кипения.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Для винегрета свеклу рекомендуется варить неочищенной, чтобы она сохранила цвет. При добавлении уксуса во время варки очищенной свеклы цвет тоже сохраняется, но процесс замедляется.



12. Греческая долма

ИНГРЕДИЕНТЫ




Репчатый лук	3 шт.
Растительное масло	6 ст. л.
Рис (длиннозерный)	1 стакан
Укроп	1/2 пучка
Петрушка (зелень).....	1/2 пучка
Мята	10-12 листиков
Сахарный песок.	1 ч.л.
Листья винограда (свежие или консервированные).....	200 г
Лимонный сок	2 ст. л.
Сливочное масло	2-3 ст. л.
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать. Рис вымыть и дать воде стечь.
2. Укроп, зелень петрушки и листья мяты промыть, обсушить полотенцем и мелко нарубить.
3. Разогреть в низкой широкой кастрюле растительное масло и пожарить на нем до прозрачности лук с рисом.
4. Подлить в кастрюлю 1 стакан горячей воды, положить нарубленную зелень, соль, перец, сахарный песок, закрыть кастрюлю крышкой, поварить рисовую начинку на слабом огне около 10 мин, затем охладить.
5. Виноградные листья (свежие) перебрать, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой и дать воде стечь. Консервированные виноградные листья откинуть на дуршлаг, чтобы жидкость стекла.
6. Дно другой низкой кастрюли выстелить частью виноградных листьев. Остальные листья разложить на разделочной доске нижней стороной вверх. На каждый лист положить 1-2 ч. ложки приготовленной рисовой начинки.
7. Заворачивая края листьев, свернуть долму и уложить в кастрюлю. Сливочное масло растопить и полить им долму.
8. Сбрызнуть долму лимонным соком, влить в кастрюлю 1 ½ стакана горячей воды, прижать тарелкой и потушить на медленном огне 30-40 мин, после чего охладить.
9. Готовую долму выложить на блюдо или тарелки. Отдельно подать сметану.


К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- к греческой долме подают также лимонный соус.





ОВОЦЫ, ГРИБЫ


Греческая долма





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

13. Грибная бабка

ИНГРЕДИЕНТЫ

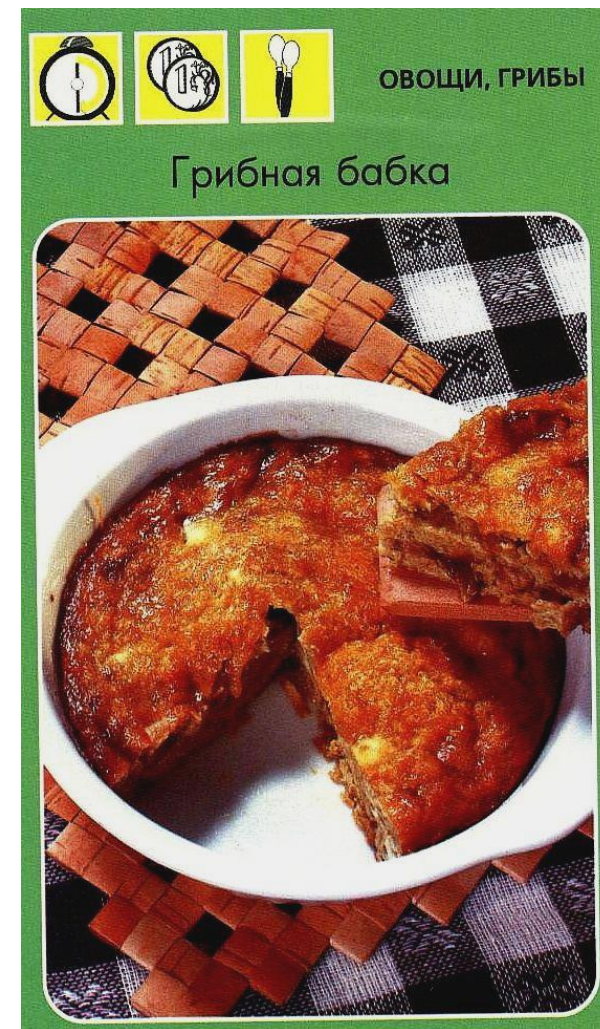
Грибы 500-700 г
Репчатый лук 2-3 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Панировочные сухари 1 стакан
Яйца 5 шт.
Сметана 1 стакан
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грибы очистить, промыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нашинковать полукольцами.
2. Сложить грибы и лук в глубокую сковороду и добавить несколько ложек бульона или воды, тушить до готовности.
3. Желтки отделить от белков. Растереть желтки с солью, смешать со сметаной и вылить в посуду, где тушатся грибы с луком.
4. Белки взбить в крепкую пену, смешать с панировочными сухарями, солью и перцем и осторожно перемешать с содержимым сковороды.
5. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, выровнять поверхность и смазать ее сметаной.
6. Духовку разогреть до температуры 150-180°C, поставить форму в середину духовки и запечь бабку до готовности.
7. Испеченную бабку разрезать на порционные куски, выложить на сервировочное блюдо, вокруг разместить нарезанные свежие овощи и зелень.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Грибную бабку можно приготовить и с сушеными грибами, для этого их следует выдержать несколько часов в подсоленном молоке, а затем готовить кушанье, как из свежих грибов.



14. Грибной пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ

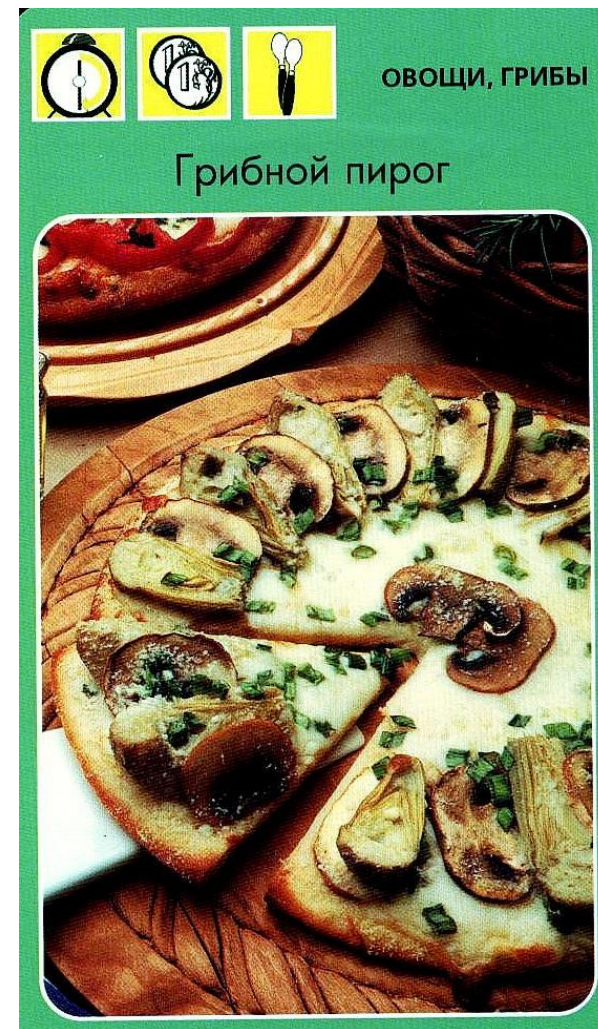
Мука..... 2 стакана
Сливочное масло 120 г
Дрожжи 20 г
Сахарный песок..... 2 ч. л.
Растительное масло. 4 ст. л.
Шампиньоны 300 г
Сыр (мягкий) 250 г
Зеленый лук. 6-8 перышек
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Влить в посуду 1 стакан воды, слегка нагреть ее и растворить сахарный песок, развести дрожжи.
2. Добавить муку, сливочное масло, 1 ст. ложку растительного масла и соль по вкусу. Замесить тесто, накрыть посуду полотенцем и поставить в теплое место на 50 мин.
3. Грибы очистить, вымыть и нарезать тонкими дольками. Мягкий сыр мелко на рубить. Зеленый лук очистить, вымыть, нарезать колечками.
4. Нагреть духовку до 200⁰С. Форму смазать растительным маслом (1 ст. ложку). Дрожжевое тесто раскатать и выложить в форму.
5. Разложить сверху сыр, выложить дольки грибов, посыпать колечками лука, посолить, поперчить.
6. Сбрызнуть пирог 2 ст. ложками растительного масла, поставить форму в середину духовки и выпекать 15 мин.
7. Готовый пирог выложить на блюдо, разрезать на порционные куски - треугольники и подать горячим.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При желании тесто можно намазать протертыми томатами (2-3 шт.), а при подаче к столу посыпать нарубленной зеленью петрушки или сушеной душицей.



15. Грибной сюрприз

ИНГРЕДИЕНТЫ

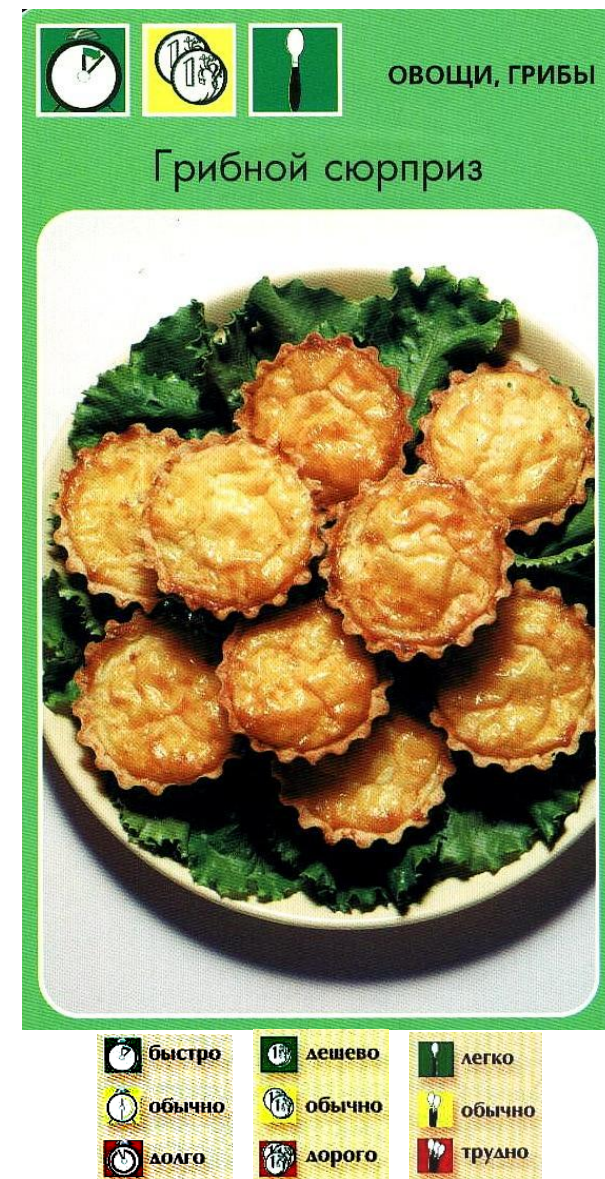
Готовое слоеное тесто 1/2 упаковки
Грибы (белые, шампиньоны) 200 г
Сливочное масло. 2 ст. л.
Мука 1 ст. л.
Сметана 2-3 ст. л.
Сыр 50-60 г
Листья салата 6-8 шт.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Готовое слоеное тесто разморозить, тонко раскатать и вырезать кружочки размером чуть больше размера формочек (диаметром 5-6 см).
2. В формочки выложить кружочки слоеного теста, наложив его на формочки, вдавив так, чтобы оно плотно прилегало к стенкам.
3. Края обрывать, тесто на доннышке наколоть вилкой. Поставить формочки на противень и выпекать в духовке 20-25 мин при температуре 200-210°C.
4. Готовые корзиночки вынуть их формочек и охладить.
5. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинуть их на дуршлаг, чтобы стекла вода. Мелко нарезать грибы, посолить и обжарить на масле.
6. Перед окончанием жарки в грибы добавить муку и перемешать. Затем положить сметану, при необходимости подсолить и прокипятить.
7. Сыр натереть на терке. Грибы разложить по корзиночкам, обильно посыпать тертым сыром. Быстро запечь в хорошо разогретой духовке так, чтобы сыр полностью расплавился и зарумянился.
8. Сервировочное блюдо выстелить листьями зеленого салата. Выложить грибы в корзиночках и подать на стол в качестве горячей закуски.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Замечательно получаются корзиночки с подберезовиками, маслятами и другими грибами. Вкус грибов будет более выраженным, если при жарке в масле добавить к ним нашинкованный репчатый лук.



16. Грибные ravioli

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

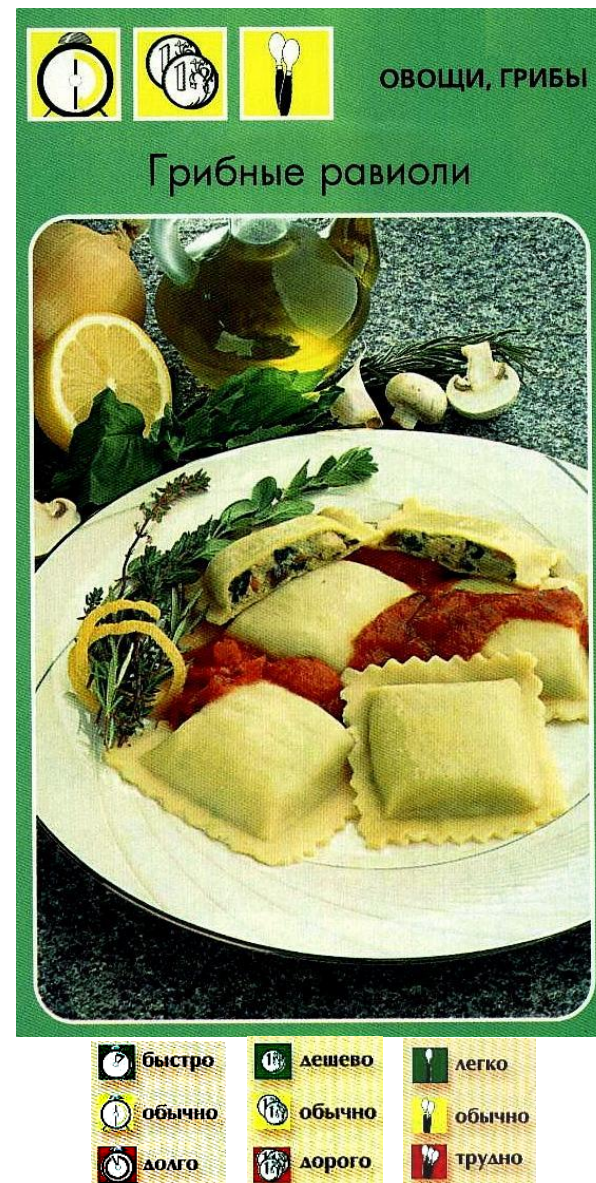
Мука 400 г
Яйца 4 шт.
Мускатный орех щепотка
Соль

Для начинки:

Картофель 200 г
Шампиньоны 200 г
Репчатый лук 1 шт.
Растительное масло . 2 ст. л.
Эстрагон 2 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Муку просеять, высыпать на стол горкой, сделать в ней углубление. Добавить туда 2 ст. ложки теплой воды, выбить яйца, внести соль на кончике ножа, щепотку мускатного ореха. Замесить тесто и оставить его на 1 ч. Раскатать тесто в тонкий пласт и разделить на квадратики.
2. Для начинки картофель очистить, вымыть, сварить до готовности в подсоленной воде и, не охлаждая, размять или пропустить через мясорубку. Эстрагон вымыть, измельчить.
3. Шампиньоны очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле (1 ст. ложка) на сковороде.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, поджарить на растительном масле (1 ст. ложка) в другой сковороде и смешать с картофелем, грибами и эстрагоном.
5. На середину каждого квадрата положить по чайной ложке начинки. Края смазать яйцом и защипнуть.
6. Равиоли опустить в подсоленную кипящую воду и варить их при слабом кипении до готовности (примерно 10-12 мин, пока не всплывут).
7. Готовые ravioli достать шумовкой или откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Затем выложить на блюдо или порционные тарелки и полить томатным соусом. Украсить блюдо оставшимися веточками эстрагона.
8. Равиоли готовят и по-другому. Раскатать тесто в 2 тонких листа (около 3 мм). На одном листе чайной ложкой разложить начинку на расстоянии 3 см друг от друга. Смочить в воде указательный палец и прочертить вертикальные и горизонтальные линии между горками начинки. Положить сверху другой лист теста и плотно прижать к прочерченным линиям. Специальным колесиком или ножом разрезать ravioli, отделив их друг от друга



17. Грибы по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ




Рис	300 г
Шампиньоны	500 г
Сливочное масло	2 ст. л.
Лимон.....	1 шт.
Чеснок	1 зубчик
Сыр.....	50 г
Петрушка (зелень)	3 веточки
Белый (или черный) перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

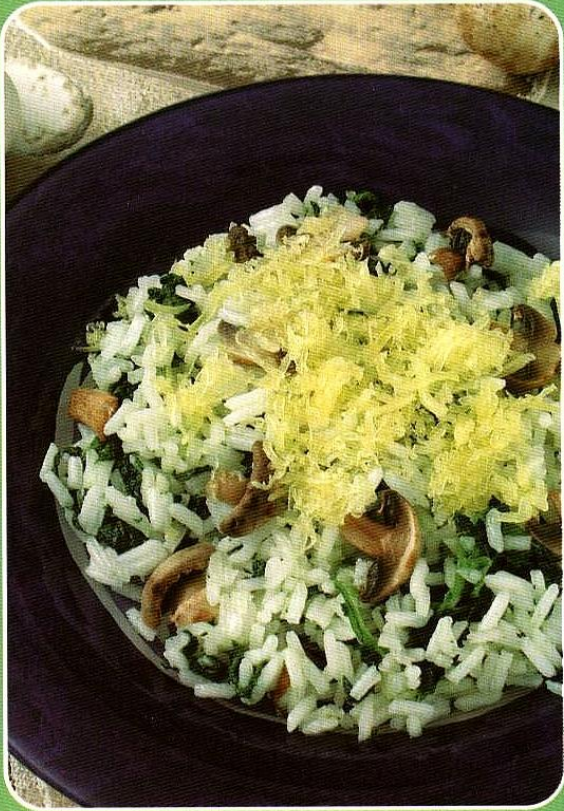
1. Репу очистить, вымыть, положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она только покрывала корнеплоды. Варить до полного размягчения; посолить по вкусу в конце варки.
2. Воду слить и истолочь вареную репу толкушкой.
3. Добавить сливочное масло, молоко (или сливки), панировочные сухари, отбить яйца и все тщательно перемешать.
4. Разогреть духовку до температуры 180-200°C.
5. Готовое пюре из репы уложить в форму для запекания или в глубокую сковороду, сверху смазать сметаной.
6. Поставить форму в середину духовки и запекать в течение 10-15 мин.
7. Подать запеканку в той же посуде, в которой она запекалась, украсив перышками зеленого лука.










К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Запеканку из репы подают как самостоятельное блюдо, добавив соус по вкусу, либо как гарнир к мясу.
- Такая запеканка прекрасно получается из брюквы.

**ОВОЩИ, ГРИБЫ**

Грибы по-итальянски



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

18. Грибы с гренками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Грибы (шампиньоны, белые и др.)..... 450 г
Репчатый лук. 1-2 шт.
Шпик 100 г
Батон 4 куса
Петрушка (зелень) 3-4 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ


1. Грибы очистить, ошпарить кипятком и промыть. Крупные нарезать на кусочки, мелкие оставить целиком.
2. Лук очистить, вымыть и мелко нашинковать.
3. Со шпика срезать шкурку и нарезать его на маленькие кусочки.
4. Разогреть сковороду, положить на нее измельченный шпик и прогреть, чтобы вытопилось сало. Затем шкварки удалить.
5. В сковороду выложить грибы, лук, посолить и жарить до готовности, периодически помешивая.
6. Куски черствого батона нарезать небольшими треугольниками. Подсушить их на сковороде или в духовке до образования золотистой корочки.
7. Зелень петрушки промыть и обсушить полотенцем.
8. Готовые грибы разложить на сервировочные тарелки, сверху выложить гренки, украсить веточками петрушки. Отдельно подать овощной салат.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Не рекомендуется добавлять в грибные блюда острые приправы, так как они «забивают» специфические грибные вкус и аромат.

ОВОЩИ, ГРИБЫ

Грибы с гренками



быстро обычно долго дешево обычно дорого легко обычно трудно

19. Грибы, тушенные с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ

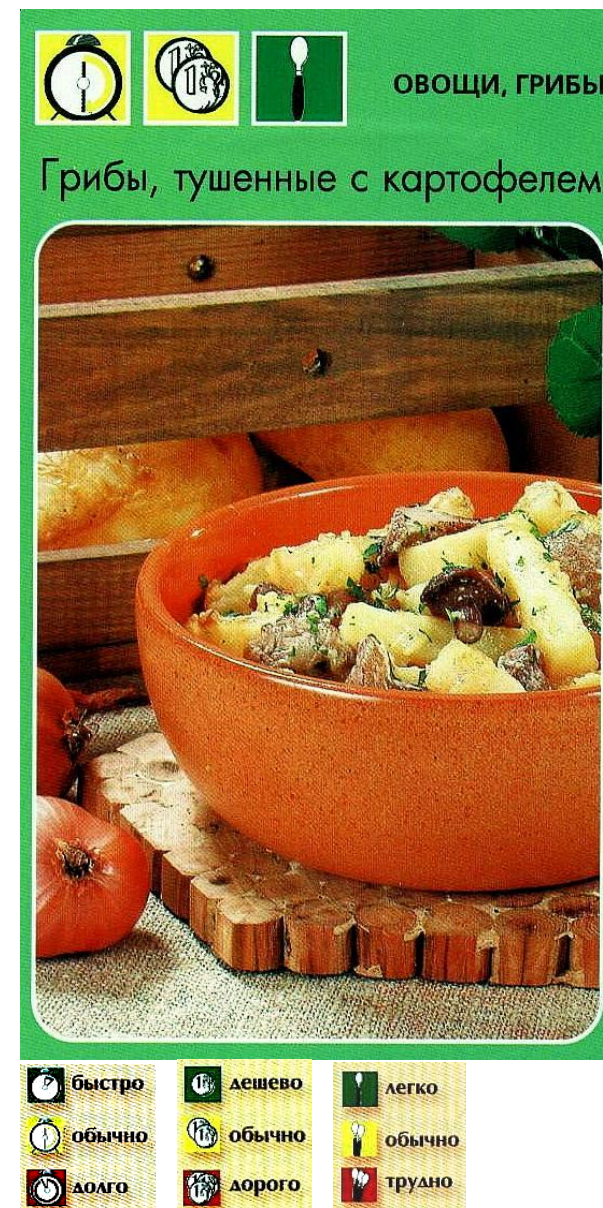
Грибы (белые, подберезовики и др.)	500 г
Картофель	4-5 шт.
Сметана	1/2 стакана
Томатная паста	1 ст. л.
Сливочное масло	2 ст. л.
Репчатый лук	2 шт.
Растительное масло	1-2 ст.л.
Зеленый лук	2-3 перышка
Лавровый лист	1 шт.
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие грибы очистить, промыть и на 5-6 мин опустить в кипяток. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Нарезать грибы ломтиками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить грибы и залить сметаной.
3. В эту же сковороду добавить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист (по желанию).
4. Поставить сковороду на средний огонь и потушить грибы примерно 7-10 мин.
5. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой и обжарить в другой сковороде в сливочном масле.
6. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, добавить в сковороду с картофелем и пожарить около 10 мин.
7. Обжаренные лук и картофель соединить с грибами, сковороду накрыть крышкой и тушить до полной готовности всех продуктов.
8. Зеленый лук очистить, промыть, просушить полотенцем, нарезать колечками.
9. Подавать грибы к столу в той же посуде, в которой их готовили, посыпав зеленым луком.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Грибы следует мыть и вымачивать как можно меньше.
- Грибы, которые предназначены для сушки, очищают только механическим способом.



20. Гуляш из лисичек

ИНГРЕДИЕНТЫ

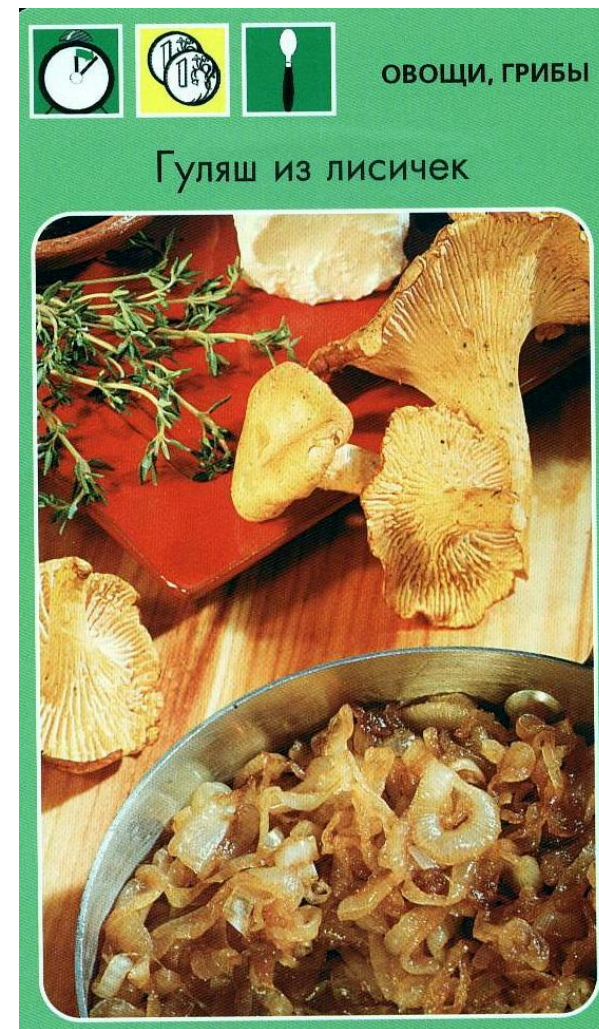
Лисички 500 г
Репчатый лук..... 3 шт.
Растительное масло 2-3 ст. л.
Сливочное масло..... 1 ст. л.
Перец сладкий 2 ст. л.
Мука 2 ст. л.
Сметана 1/4 стакана
Черный перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. У лисичек отрезать ножки на 1/3 высоты, тщательно вымыть.
2. Крупные грибы разрезать пополам, маленькие - оставить целиком. Сложить в эмалированную кастрюлю, влить холодную воду, вскипятить, подсолить и проварить 5-10 мин. Отвар слить.
3. Лук и сладкий перец очистить, вымыть, порезать: лук - полукольцами, перец - соломкой.
4. В раскаленную сковороду влить растительное масло, разогреть его, положить лук и грибы, слегка обжарить. Затем добавить подготовленный сладкий перец и тушить 25-30 мин.
5. После этого положить в грибы муку и сметану, заправить молотым перцем, солью, перемешать и тушить не менее 15 мин, положив в самом конце сливочное масло.
6. На стол гуляш подают горячим на сковороде.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Лисички очень важно полностью проварить.
- Если вкус гуляша кажется пресноватым, то очистите 2-3 зубчика чеснока, растолките и добавьте вместе со сливочным маслом в сковороду с грибами.



21. Жареные кабачки

ИНГРЕДИЕНТЫ

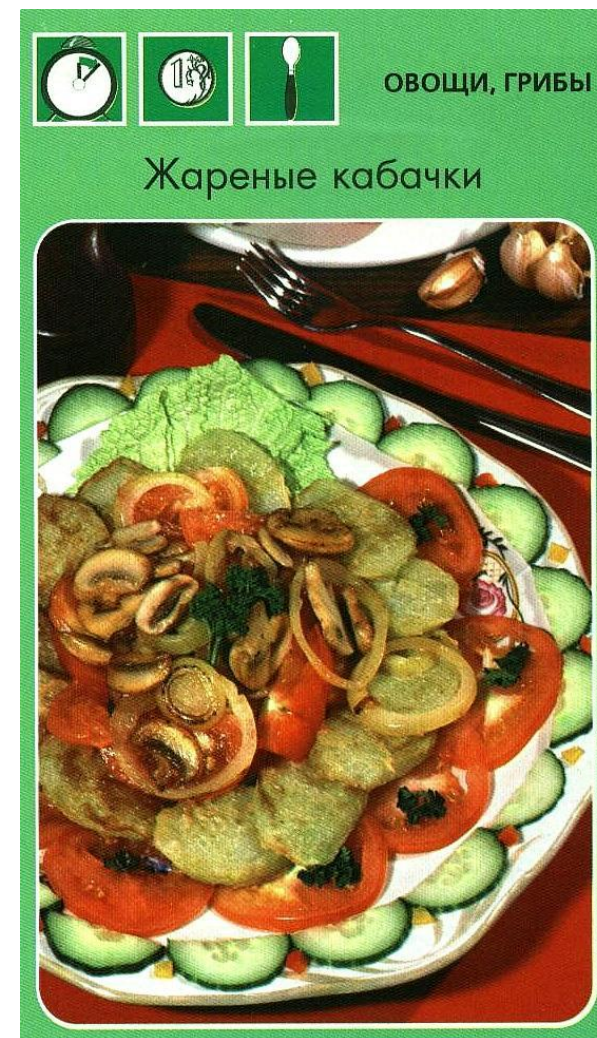
Кабачки.....	2-3 шт.
Шампиньоны	500 г
Репчатый лук	3 шт.
Растительное масло	6 ст. л.
Мука	3 ст. л.
Огурцы	2-3 шт.
Томаты.....	2 шт.
Листья салата.	2 шт.
Петрушка (зелень).	2-3 веточки
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отобрать некрупные кабачки с мелкими зернами. Очистить их, нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить и обвалять в муке (2 ст. ложки). На сковороде разогреть растительное масло (2 ст. ложки) и обжарить с обеих сторон кабачки до образования золотистой корочки.
2. Если кабачки получатся жестковатыми, то покрыть сковороду крышкой и оставить на слабом огне на 5-10 мин.
3. Шампиньоны очистить, промыть, ошпарить кипятком в дуршлаге, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в другой сковороде на масле (2 ст. ложки), слегка посолить.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обвалять в муке, поджарить на масле и смешать с грибами.
5. Огурцы и томаты вымыть и нарезать кружками. Листья салата промыть, обсушить полотенцем.
6. В середину блюда выложить жареные кабачки, на них поместить шампиньоны с луком, а по краям - огурцы и томаты. Украсить веточками петрушки и листьями салата. Отдельно подать сметану.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такое кушанье используют в качестве горячей или холодной закуски или как сложный гарнир к мясу.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

22. Замороженные овощи в блинах

ИНГРЕДИЕНТЫ




Смесь замороженных овощей. 500 г
Мука 1 ½ стакана
Яйца 3 шт.
Растительное масло. 2-3 ст. л.
Молоко 2 стакана
Плавленные сырки 2 шт.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешать яйца с солью, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. Тесто развести оставшимся теплым молоком.
2. Разогреть большую сковороду, смазать ее маслом. Налить половником тесто на раскаленную сковороду, быстро поворачивая ее, чтобы тесто разлилось по всей поверхности ровным и тонким слоем.
3. Блин, подрумянившийся с одной стороны, осторожно снять со сковороды и переложить на разделочную доску. Так же выпечь остальные блины.
4. Овощную смесь разогреть на сковороде или в микроволновой печи, посолить, поперчить и оставить в тепле. Плавленные сырки размягчить.
5. Противень смазать маслом и обсыпать панировочными сухарями. Положить блин поджаренной стороной внутрь, равномерно разложить по всей поверхности овощную смесь и накрыть вторым блином также поджаренной стороной внутрь.
6. Так же приготовить и остальные блины с овощами.
7. Поверхность подготовленных блинов покрыть растопленными плавленными сырками и поставить противень в духовку на 10-20 мин при средней температуре.
8. Готовые блины разрезать на порционные куски, выложить на блюдо, гарнировать овощами.

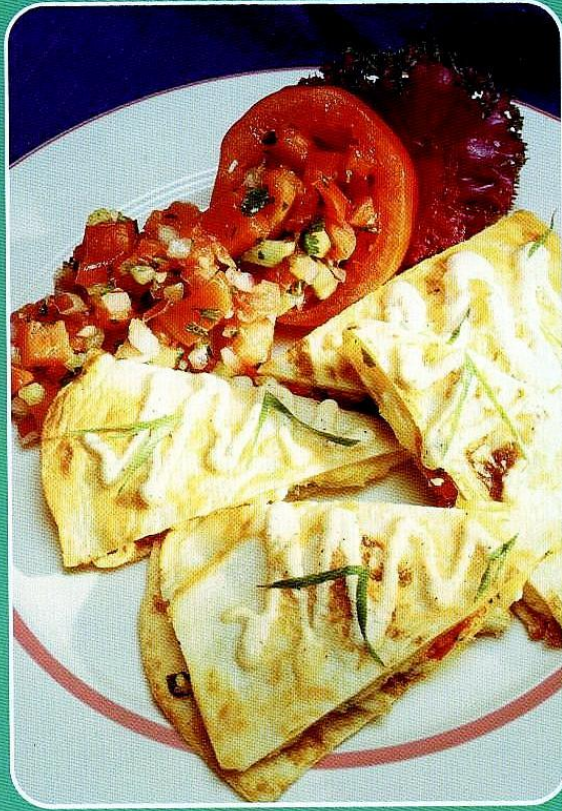
К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- Кушанье при подаче к столу для пикантности поливают майонезом или кетчупом.









ОВОЩИ, ГРИБЫ

Замороженные овощи в блинах



 быстро
 обычно
 долго

 дешево
 обычно
 дорого

 легко
 обычно
 трудно

23. Запеканка из капусты с пряным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

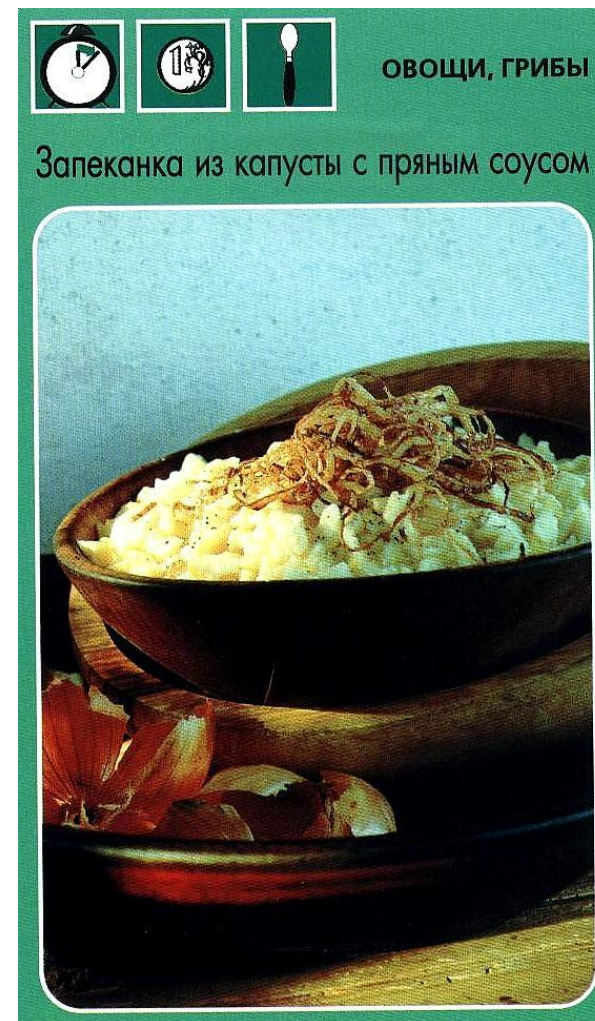
Капуста..... 1 кочан
Репчатый лук 4 шт.
Растительное масло..... 3 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Петрушка (зелень)..... 1 пучок
Яблоко 1
Яйца 3 шт.
Сливки. 1/2 стакана
Сыр..... 100 г
Тмин (молотый) 1 щепотка
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту и лук-шалот, очищенные и вымытые, тонко нашинковать. Постную свинину вымыть и нарезать очень мелкими кусочками.
2. В глубокой сухой сковороде нагреть душистый перец. Влить сливки и, помешивая, прогревать еще 3-4 мин.
3. Добавить к душистому перцу лук-шалот, жарить 2-3 мин. Положить на сковороду подготовленные капусту и свинину, пожарить около 5 мин. Влить молоко и довести до кипения.
4. Накрыть сковороду крышкой и тушить капусту со свининой около 15 мин. Добавить соевый соус и измельченный перец чили (или острый перчик), перемешать, при необходимости подсолить.
5. Выложить кушанье на блюдо, украсить зеленью петрушки и кусочками лимона.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для придания кушанью традиционного экзотического вкуса вместо сливок нужны кокосовые сливки, а вместо молока - кокосовое молоко.



24. Запеканка из картофеля по-вятски

ИНГРЕДИЕНТЫ

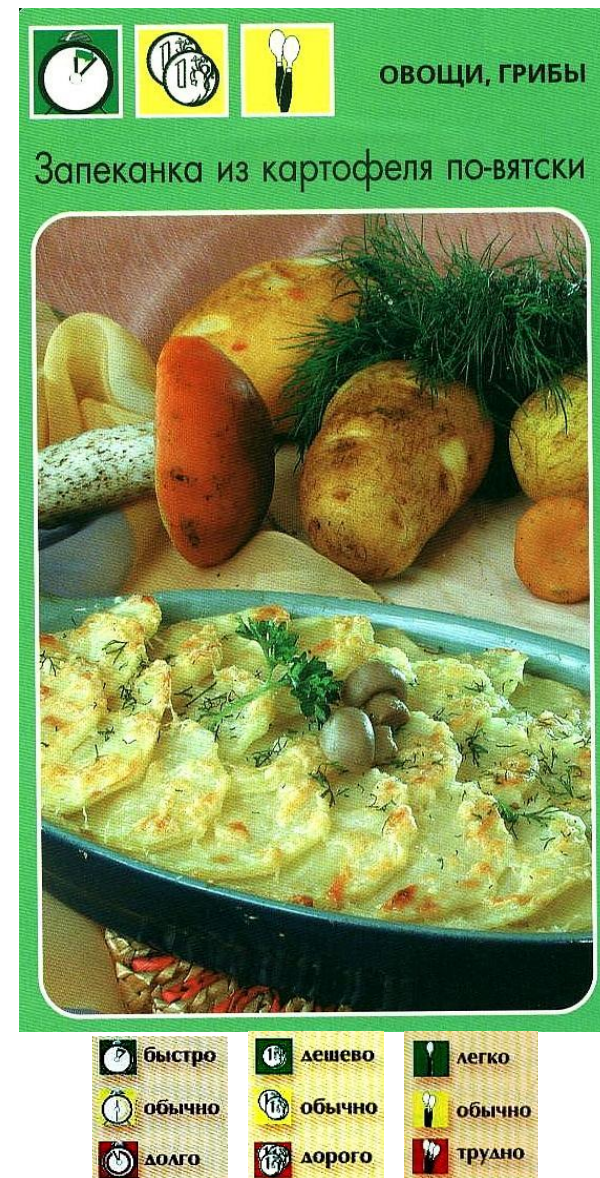
Картофель 10 шт.
Свежие грибы 200-300 г
Растительное масло. 3 ст. л.
Сметана 1 стакан
Репчатый лук 3 шт.
Сыр..... 50 г
Топленое масло 1 ст. л.
Петрушка (зелень) 2 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем воду слить, картофель обсушить и нарезать кружочками.
2. Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками. Поджарить в сковороде на растительном, масле (1 ст. ложка), чтобы выкипела вся жидкость.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и поджарить в другой сковороде на растительном масле (1 ст. ложка).
4. Жареные грибы измельчить, смешать с обжаренным луком и посолить по вкусу.
5. Глубокую сковороду или форму для запекания смазать растительным маслом. Уложить слой картофеля, на него выложить слой лука с грибами. Сбрызнуть растопленным топленым маслом и сверху покрыть еще одним слоем картофеля.
6. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.
7. Залить картофель ровным слоем сметаны, посыпать тертым сыром и запечь в духовке так, чтобы сыр расплавился и слегка зарумянился.
8. Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью и подать в сковороде, в которой запекалась, либо большими кусками на сервировочных тарелках.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Тертым сыр иногда заменяют панировочными сухарями.



25. Запеканка из картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ

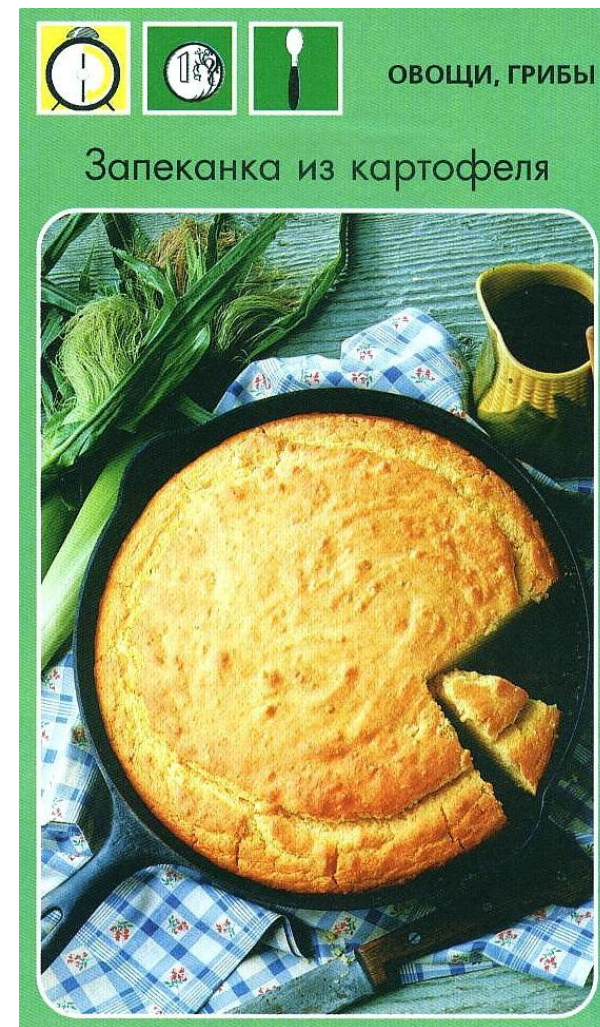
Картофель (крупный)..... 6 шт.
Яйца 4 шт.
Молоко 3 стакана
Сыр (брынза).....150 г
Сливочное масло 75 г
Петрушка (зелень)
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очищенный картофель отварить до полуготовности, затем натереть на средней терке или размять до однородной массы без комков.
2. Сыр натереть на терке, зелень петрушки мелко порубить.
3. В отдельной посуде взбить яйца, добавить половину тертого сыра, молоко, рубленую петрушку, соль и перец.
4. В смазанную сливочным маслом сковороду положить картофель и залить приготовленной массой.
5. Сверху посыпать оставшимся сыром и распределить несколько кусочков сливочного масла.
6. Поставить сковороду в предварительно нагретую духовку приблизительно на 30 мин. Кушанье должно подрумяниться.
7. Готовую запеканку подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и рыбе.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Рецепт этого простого и сытного кушанья используется в различных вариантах. К примеру, картофель можно заменить отварной морковью или капустой, а также дополнительно ввести пассерованный репчатый лук.



26. Запеканка из овощей и грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ

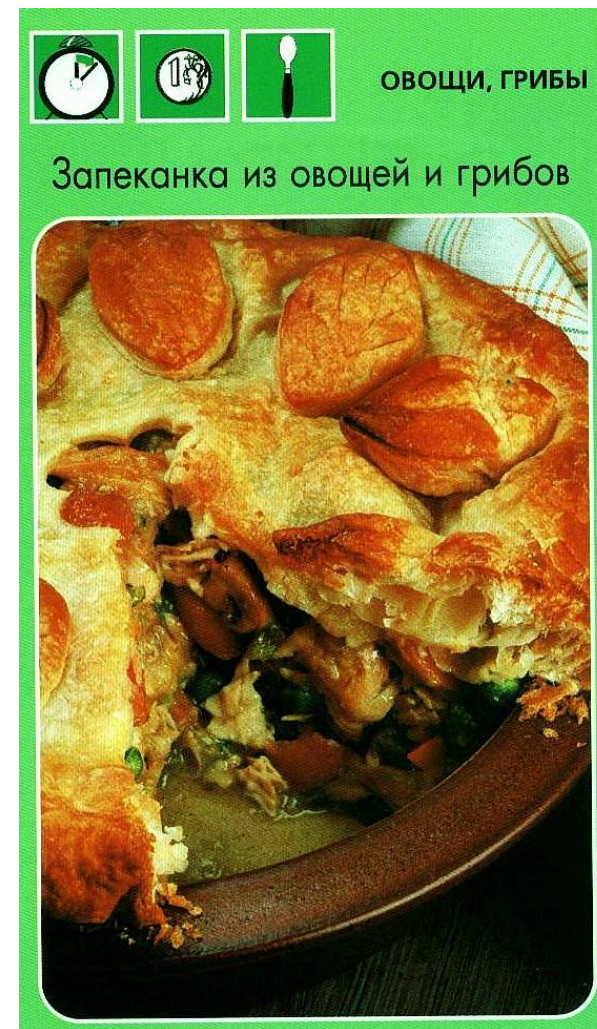
Смесь свежемороженных овощей
(морковь, лук, зеленый перец,
брюссельская капуста, зеленый горошек) .. 500 г
Шампиньоны (мороженные) 500 г
Сметана 1/2 стакана
Растительное масло 2 ст. л.
Готовое слоеное тесто 1 упаковка
Яйцо 1 шт.
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежемороженные овощи выложить в жаростойкую посуду и потушить до мягкости.
2. Разогреть сковороду с маслом, выложить шампиньоны и тушить их до полного испарения жидкости.
3. Шампиньоны переложить в посуду с овощами, добавить сметану, молотый перец и соль по вкусу, перемешать, закрыть крышкой и потушить 10-15 мин.
4. Готовое слоеное тесто разделить на две неравные части и раскатать две лепешки. Большую лепешку положить сверху на посуду с овощами и шампиньонами и подогнуть со всех сторон.
5. Маленькую лепешку еще раскатать в тонкий лист, вырезать листочки и уложить сверху. Яйцо слегка взбить и смазать запеканку.
6. Разогреть духовку до 160°C, поместить в нее посуду с запеканкой и выпекать, пока тесто не зарумянится.
7. Готовую запеканку подать в той же посуде, в которой выпекалась.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Свежемороженные овощи и грибы готовятся примерно в три раза быстрее свежих.
- Свежемороженные овощи и грибы не требуют дополнительной обработки. Их не нужно мыть и следует готовить сразу, без предварительного оттаивания.



27. Запеканка летняя

ИНГРЕДИЕНТЫ

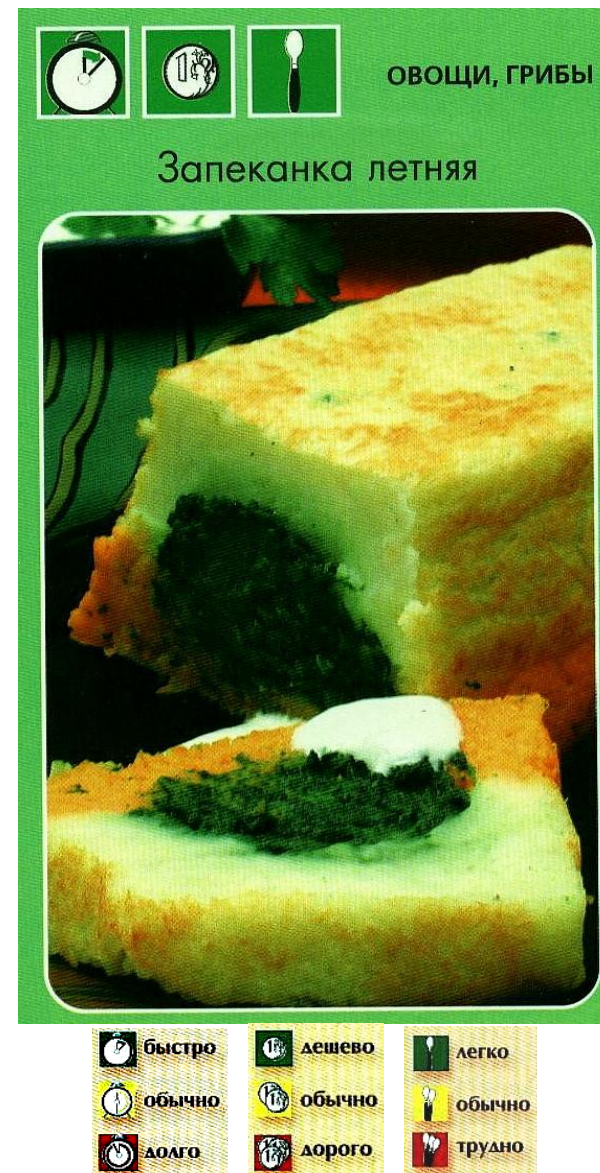
Морковь	4 шт.
Шпинат.	150 г
Картофель	700 г
Манная крупа	1 ст. л.
Яйца	2 шт.
Сахарный песок	1/2 ч. л.
Сливочное масло ...	2 ст. л.
Растительное масло.	1 ст. л.
Сыр.....	40 г
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Белки отделить от желтков. Морковь очистить, вымыть, нарезать на куски и припустить в небольшом количестве воды.
2. Припущенную морковь мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок. Положить ее в низкую широкую кастрюлю, сильно нагреть, затем засыпать тонкой струйкой манную крупу и тщательно перемешать.
3. Картофель очистить, вымыть, сварить в небольшом количестве воды, воду слить. Картофель слегка подсушить. Затем протереть его через сито или пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, сырые яичные желтки, соль, перец и перемешать.
4. Зеленые листья шпината перебрать, промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и протереть через сито, слегка подсолить.
5. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить на ее дно морковную массу и разровнять.
6. На середину поверхности моркови ровным слоем выложить пюре из шпината, отступив от краев на 2-3 см.
7. Покрывать все приготовленным картофельным пюре, полностью заполнив им все пустоты. Разровнять верх, смазать взбитым яичным белком и слегка запечь в духовке при 180 С.
8. Посыпать запеканку тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при 180°С до образования румяной корочки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- К запеканке рекомендуется подать острый или нежный соус, например молочный.



28. Запеканка с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 600 г
Масло сливочное..... 30 г
Яйцо 2 шт.
Молоко. 3/4стакана
Сметана 1 ст. л.
Панировочные сухари.....2 ст. л.
Соус грибной или луковый
Соль

Для начинки:

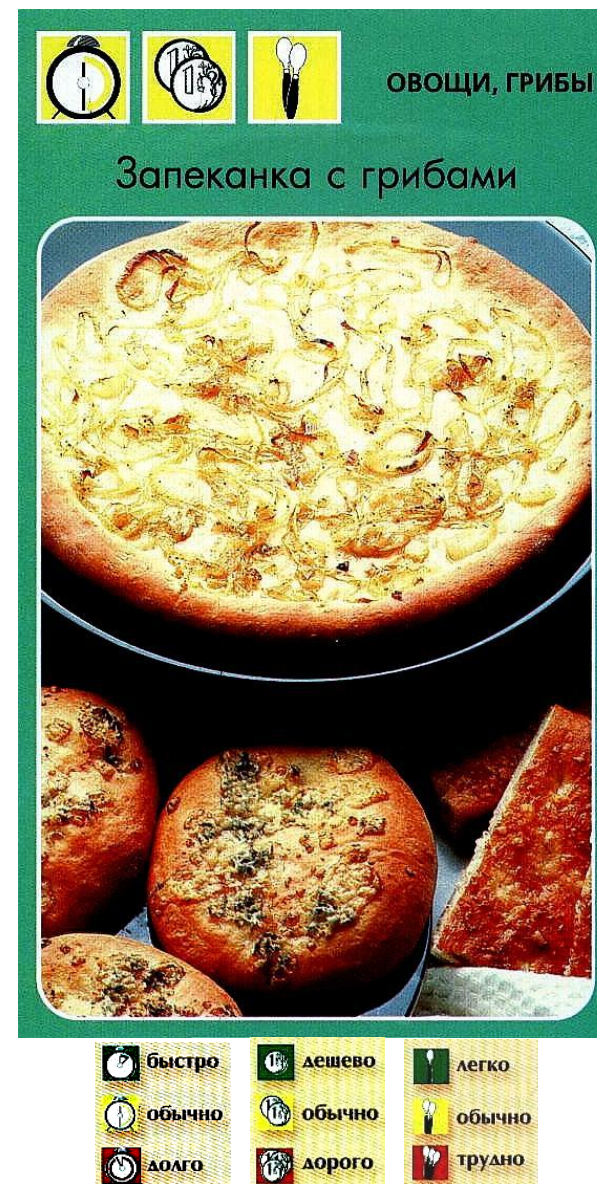
Грибы сушеные 300 г
Грибы соленые. 240 г
Репчатый лук 3 шт
Растительное масло 1/2стакана
Черный перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовить картофельное пюре с добавлением яиц.
 2. Противень или сковороду смазать жиром и посыпать сухарями. Выложить слой картофеля, разровнять. На картофель положить слой грибного фарша и покрыть его ровным слоем картофеля.
 3. Поверхность смазать сметаной, посыпать панировочными сухарями.
 4. Поставить противень (сковороду) в духовку и запекать начинку при средней температуре 15 мин.
 5. При подаче на стол запеканку нарезать на порции, разложить на тарелки и полить грибным или луковым соусом.
- Начинка
6. Сушеные грибы тщательно промыть, замочить на 2 ч в холодной воде, затем варить в той же воде в течение 1-1,5 ч.
 7. Соленые грибы промыть. Добавить к ним сваренные сушеные грибы, смешать и мелко нарубить.
 8. Лук нашинковать и пассеровать в растительном масле.
 9. Рубленые грибы соединить с пассерованным луком, добавить перец и тушить 20-30 мин.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Картофельную запеканку можно подавать и в холодном виде, например, со сметаной.



29. Запеканка с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 1 кг
Яйца 2 шт.
Творог 2 ст. л.
Репчатый лук 3 шт.
Растительное масло. 2 ст. л.
Молоко 1 стакан
Лесные орехи (ядра) 1/3 стакана
Сливочное масло. 3 ст. л.
Петрушка (зелень) 1-2 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить около 20 мин.
2. Молоко вскипятить, сливочное масло растопить. Ядра орехов обдать кипятком, очистить от шелухи и мелко помолоть.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой и поджарить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
4. Из посуды с готовым картофелем слить воду. Картофель горячим протереть, добавить горячее молоко, сырые яйца, соль по вкусу, растопленное сливочное масло, измельченные орехи, творог и тщательно перемешать.
5. Картофельную массу разделить на три части. Форму для запекания смазать растительным маслом (1 ст. ложка). Духовку разогреть до температуры 180-200°C.
6. Одну часть картофельной массы переложить в форму для запекания и разровнять. Сверху разместить слой поджаренного лука и накрыть второй частью картофельной массы, которую также разровнять.
7. Оставшуюся картофельную массу поместить в кондитерский мешок со звездобразной насадкой и выдавить «розочки» по периметру формы.
8. Запеканку сбрызнуть маслом, поставить в середину духовки и запекать 20-25 мин.
9. Готовую запеканку украсить порезанной зеленью петрушки и подать на стол в той же форме, в которой запекалась.



30. Имам баилди

ИНГРЕДИЕНТЫ

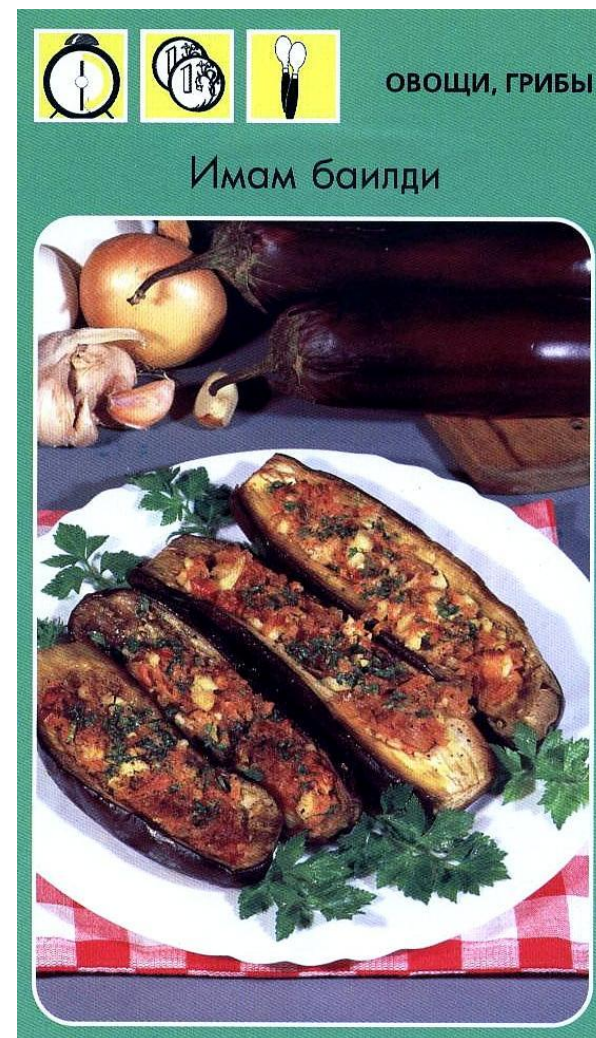
Баклажаны 4 шт.
Репчатый лук 3 шт.
Томаты..... 4 шт.
Чеснок..... 3 зубчика
Растительное (лучше оливковое) масло 4-5 ст. л.
Сахарный песок..... 1/2 ч. л.
Лавровый лист 1 шт.
Петрушка (зелень)..... 4-6 веточек
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки и испечь в духовке при температуре около 200°C в течение 15-20 мин, периодически переворачивая их.
2. Вынуть баклажаны из духовки, разрезать вдоль пополам и вынуть сердцевину с частью мякоти.
3. Лук и томаты очистить, мелко порезать. Чеснок очистить и растолочь.
4. На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла и слегка обжарить на нем лук. Добавить томаты и чеснок, потушить под крышкой 5-7 мин.
5. Положить лавровый лист, мелко порезанную ранее вынутую мякоть баклажана, сахарный песок, соль, перемешать и потушить в течение 8-10 мин. Лавровый лист извлечь.
6. Петрушку вымыть, обсушить, 2-3 веточки отложить для украшения. Остальную петрушку мелко нарезать.
7. Противень смазать растительным маслом, уложить половинки баклажанов и наполнить их приготовленной начинкой, посыпать нарезанной зеленью петрушки.
8. Запечь фаршированные баклажаны в духовке 15-20 мин при температуре 180°C.
9. Готовое кушанье выложить на подогретое блюдо, украсить веточками петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кушанье получится более традиционным, если предварительно испеченные баклажаны очистить от кожицы, а в начинку добавить 2-3 ч ложки рубленого миндаля.



31. Кабачки по-монастырски

ИНГРЕДИЕНТЫ

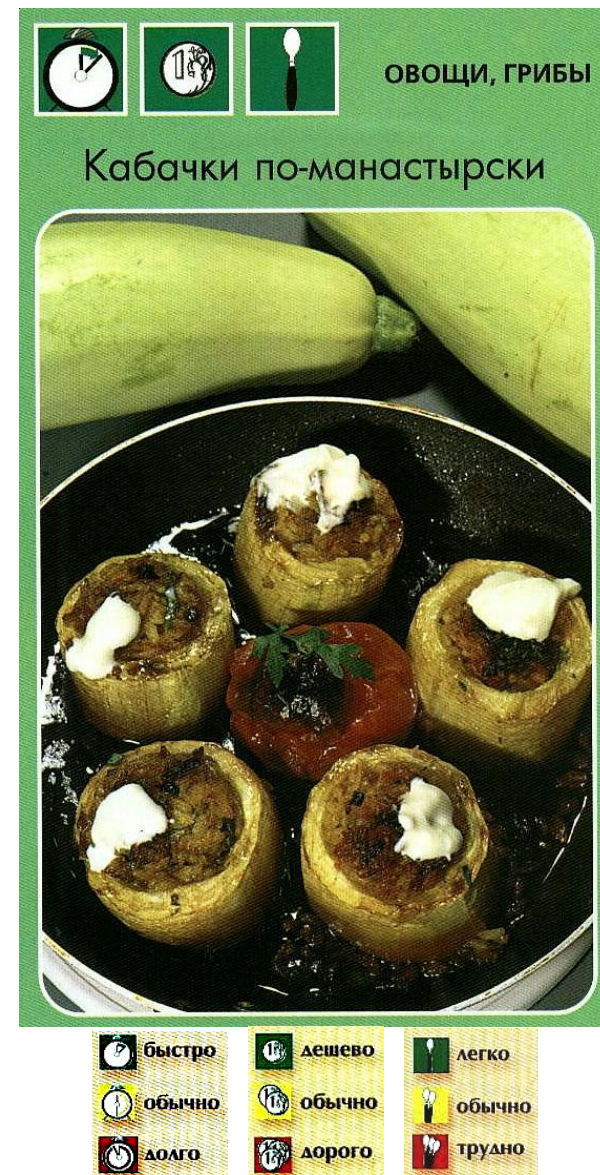
Кабачки 2 шт.
Репчатый лук 2 шт.
Свекла (или морковь)..... 1 шт.
Рис (отваренный) 1 стакан
Растительное масло 3-4 ст. л.
Сметана..... 1 стакан
Петрушка (зелень). 3-4 веточки
Черный перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, обрезать с обеих сторон и ложкой вынуть изнутри сердцевину.
2. Промыть кабачки кипятком и нарезать кружочками толщиной 2-3 см.
3. Для приготовления начинки репчатый лук, свеклу (или морковь), петрушку (1 веточку оставить) очистить, вымыть, мелко порезать. На горячей сковороде разогреть масло (2 ст. ложки) и обжарить овощи. Затем добавить к ним отваренный рис и перемешать.
4. Уложить подготовленные кружочки кабачков в глубокую, смазанную маслом, сковороду. Наполнить их начинкой, смазать сметаной и запечь в горячей духовке до образования золотистой корочки.
5. Подать фаршированные кабачки к столу горячими в сковороде, украсив веточкой петрушки и полив сметаной.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если использовали очень молодые кабачки, то рекомендуется вынутую сердцевину добавить в овощи при их обжаривании.
- Кушанье украсит целый томат, помещенный в середину сковороды перед запеканием кабачков.



32. Кабачки с луком в соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок (большой)..... 1 шт. (1 кг)
Мясной фарш 300 г
Перловая крупа 1/2 стакана
Репчатый лук 4 шт.
Растительное масло..... 2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

Для соуса:

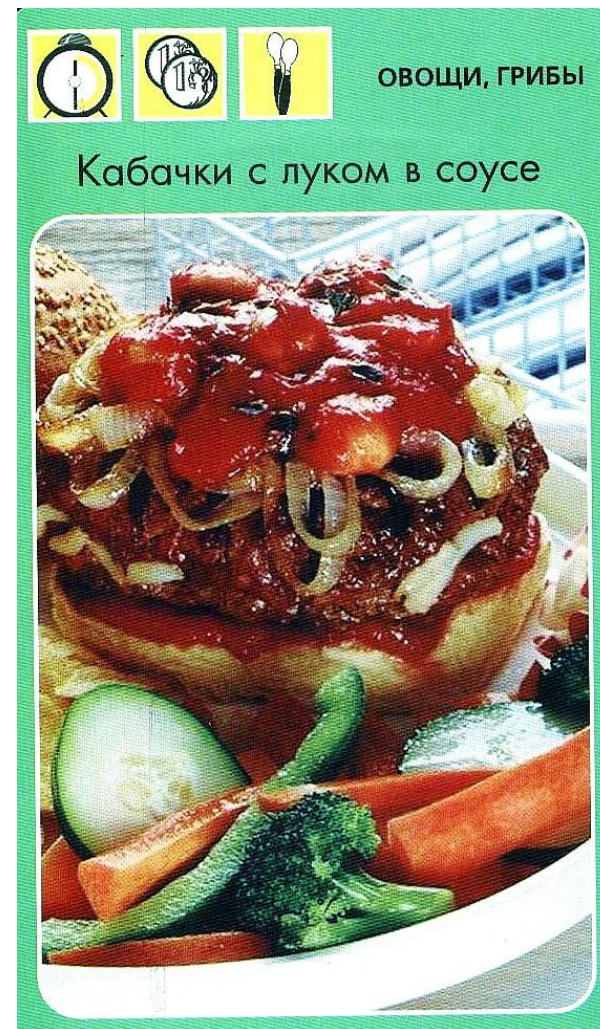
Томатная паста..... 1/2 стакана
Мука. 1 ст. л.
Морковь 1/2 шт.
Петрушка (корень). 1/2 шт.
Репчатый лук 1/2 шт.
Растительное масло. 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачок вымыть, очистить кожицу, нарезать поперек кружками толщиной 4-5 см, удалить столовой ложкой часть мякоти с семенами.
2. Подготовленные кабачки отварить до полуготовности (8-10 мин) в подсоленной воде, откинуть на сито или дуршлаг и охладить.
3. Перловую крупу перебрать, промыть, отварить и охладить. Репчатый лук очистить, вымыть. Три луковицы нарезать кольцами, а четвертую мелко нарубить и поджарить.
4. Мясной фарш смешать с перловой кашей, поджаренным луком, добавить немного воды, соль, молотый перец и перемешать.
5. Кабачки нафаршировать, выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху поместить кольца лука, полить приготовленным соусом и запекать в духовке 30-40 мин при средней температуре.
6. Готовые кабачки выложить на порционные тарелки, полить тем же соусом, гарнировать по своему усмотрению, например жареным картофелем, свежими овощами.

Соус

7. Коренья и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и поджарить в масле (1 ст. ложка), добавив во время жарения муку. После этого положить томатную пасту, размешать, развести 1/2 стакана воды и проварить при слабом нагреве 5-10 мин.
8. Затем массу протереть сквозь сито, посолить по вкусу, при необходимости влить масло и размешать.



33. Кабачки с дюкселем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачки 1 -2 шт.
Растительное масло. 2-3 ст. л.
Укроп 4 веточки

Для начинки - дюкселя:

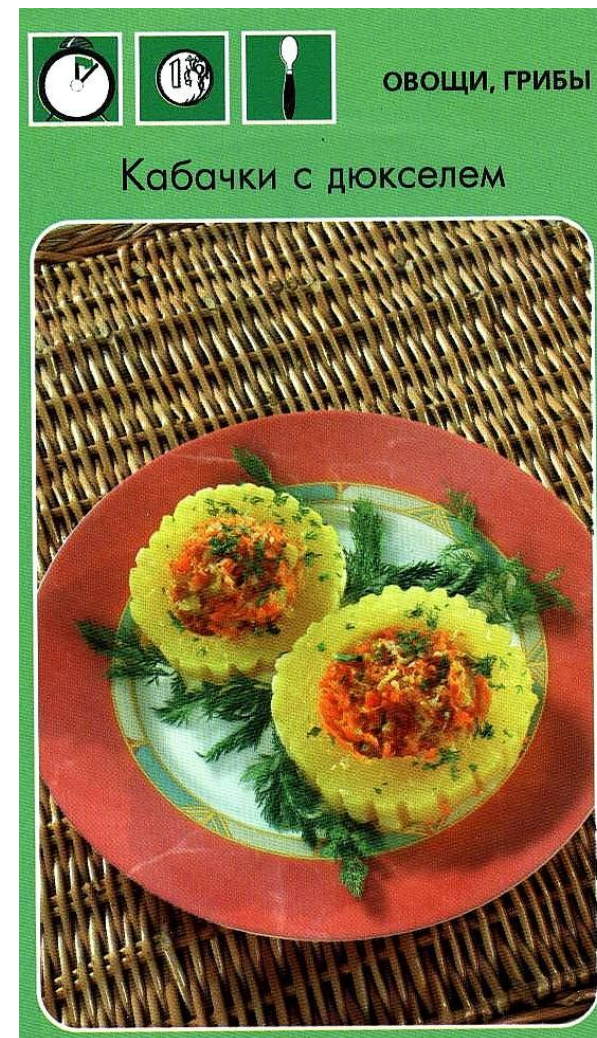
Шампиньоны..... 200 г
Репчатый лук 2 шт.
Томат 1 шт.
Панировочные сухари 3 ст. л.
Сливочное масло 1 ст. л.
Черный перец
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для приготовления дюкселя репчатый лук и шампиньоны очистить, вымыть и мелко нарезать. Вымыть и нарезать маленькими кубиками томат.
2. В сковороде растопить сливочное масло, пожарить шампиньоны. Через 15 мин добавить к грибам лук и жарить еще около 10 мин.
3. Затем положить кубики томата, посолить и поперчить. Посыпать панировочными сухарями, при необходимости добавить немного кипящей воды и перемешать.
4. Закрыть сковороду крышкой и потушить содержимое примерно 10 мин. Сохранить приготовленную начинку-дюксель горячей.
5. Кабачки вымыть, очистить, нарезать толстыми кольцами и слегка обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом. Можно предварительно обваливать их в муке.
6. Выложить кабачки на блюдо или порционные тарелки, заполнить горячим дюкселем, украсить веточками укропа.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кушанье получится более пикантным, если панировочные сухари заменить тертой хлебной (ржаной) коркой и добавить рубленый чеснок



34. Капуста в сырном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ




Цветная капуста	800 г
Сыр.....	100 г
Мука.	1 ст. л.
Сливочное масло	2 ст. л.
Овощной отвар	1/2 стакана
Молоко	1/2 стакана
Мускатный орех(молотый).....	1 щепотка
Яйцо	1 шт.
Панировочные сухари	2 ст. л.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Цветную капусту вымыть, удалить листья, подрезать кочерыжку и варить в 2 л подсоленной воды в течение 15 мин. Затем откинуть ее на дуршлаг и держать над паром, чтобы капуста не остыла.
2. Сыр натереть на крупной терке. На сковороде растопить сливочное масло (1 ст. ложка), добавить муку и обжарить ее.
3. Понемногу подливать к муке овощной отвар, помешивая, довести до кипения.
4. Добавить молоко и, не переставая помешивать, всыпать тертый сыр и молотый мускатный орех, посолить по вкусу и варить при слабом нагреве в течение 8 мин.
5. Желток отделить от белка, в отдельной посуде смешать его с 2-3 ложками полученного сырного соуса и так же добавить в посуду с соусом, размешать.
6. Растопить оставшееся масло в глубокой сковороде, обжарить в нем панировочные сухари.
7. Разобрать капусту на отдельные соцветия, смешать в сухарями, заправить приготовленным сырным соусом и быстро запечь в духовке (при 180-200°C) до образования румяной корочки.
8. Цветную капусту подать в посуде, в которой она запекалась.

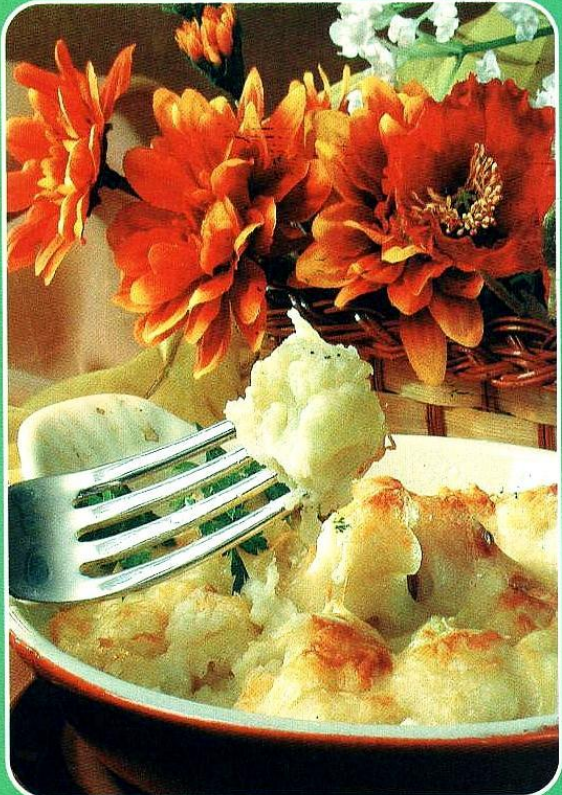
К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Чтобы цвет цветной капусты сохранился, ее следует варить в открытой посуде при сильном кипении.
- Таким же образом запекают и белокочанную капусту, нарезав ее небольшими кубиками.



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Капуста в сырном соусе



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

35. Капуста с сосисками

ИНГРЕДИЕНТЫ

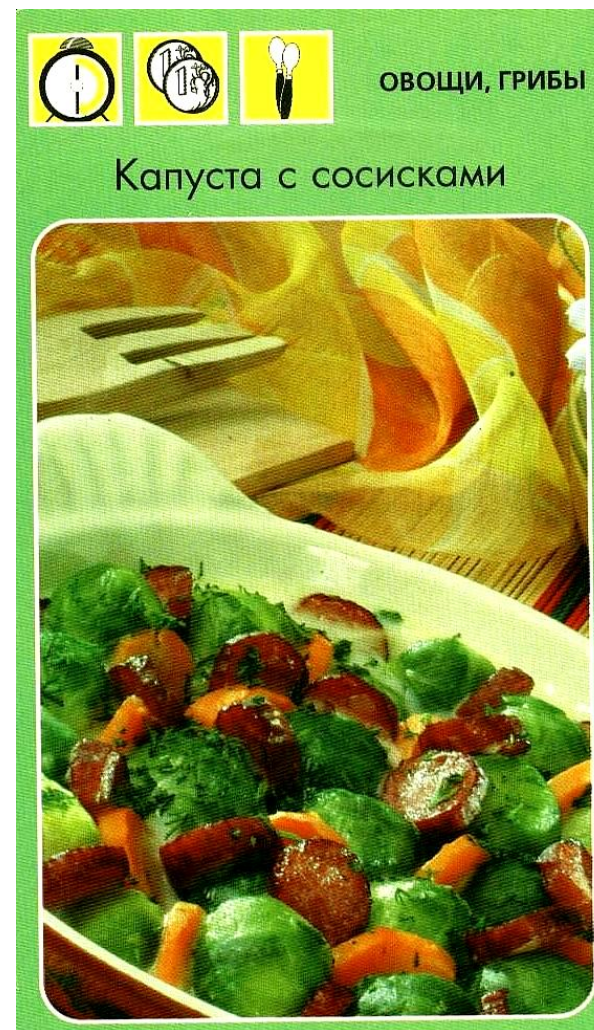
Брюссельская капуста.....	800 г
Сосиски	300 г
Растительное масло.	2 ст. л.
Сладкий перец желтый	1 шт.
Сливки.	1/2 стакана
Яйцо	1 шт.
Сыр.....	70 г
Мускатный орех (молотый)	1 щепотка
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Укроп	4 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кочанчики брюссельской капусты отделить от стебля, удалить верхние листочки и вымыть.
2. Положить капусту в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (около 1 л) и варить примерно 20 мин. Затем откинуть на дуршлаг, 1 стакан отвара оставить для соуса.
3. Нарезать сосиски маленькими кусочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.
4. На сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка) обжарить муку для соуса. Постепенно доливать туда сливки и капустный отвар и, помешивая, кипятить примерно 5 мин.
5. Снять сковороду с плиты, добавить в нее взбитое яйцо, молотый мускатный орех, соль, сахарный песок и тщательно перемешать. Сыр натереть на крупной терке.
6. Форму для запекания смазать маслом, уложить в нее капусту с полосками перца и сосисками, залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром.
7. Поставить форму с кушаньем в середину духовки и запекать в течение 15 мин при температуре около 200°С.
8. Укроп промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
11. Готовую капусту с сосисками посыпать измельченным укропом. Подать на стол в той же форме, в которой она запекалась.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сосиски можно заменить отварным мясом или вареной колбасой.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

36. Капуста, тушенная с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ




Савойская капуста 600 г
Репчатый лук 2 шт.
Батон 2 куса
Фарш (говяжий) 300 г
Яйца 2 шт.
Растительное масло 1 ст. л.
Хрустящий картофель
Тмин (молотый) 1 ч. л.
Белый (или черный) перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

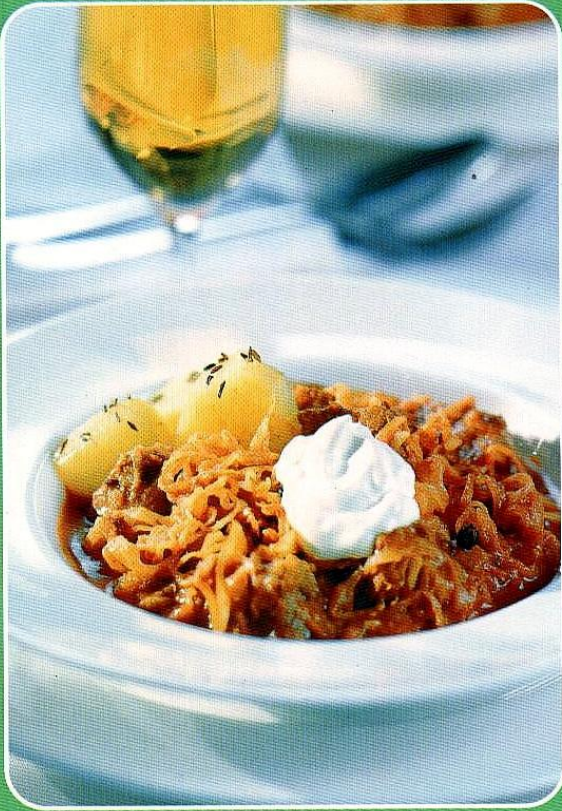
1. Листья савойской капусты варить в подсоленной кипящей воде примерно 10 мин, остудить. Верхние листья отложить, а внутренние - мелко нарубить.
2. С кусков батона срезать корки. Мякиш размочить в воде или молоке. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
3. Смешать в посуде говяжий фарш, размоченный хлеб, нарубленную капусту и лук. Добавить яйца, тмин, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
4. Разложить на разделочной доске листья савойской капусты. В середину каждого положить приготовленную начинку и завернуть рулады.
5. Поместить их в низкую форму, смазанную маслом, обернуть форму алюминиевой фольгой и готовить кушанье на водяной бане около 1,5 ч.
6. Выложить рулады на подогретые порционные тарелки, полить любым (например, томатным) соусом, гарнировать хрустящим картофелем, украсить зеленью.










К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо савойской можно использовать листья белокочанной капусты, однако вкус блюда получится менее пикантным.

ОВОЩИ, ГРИБЫ

Капуста, тушенная с яблоками



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

37. Капустная запеканка с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

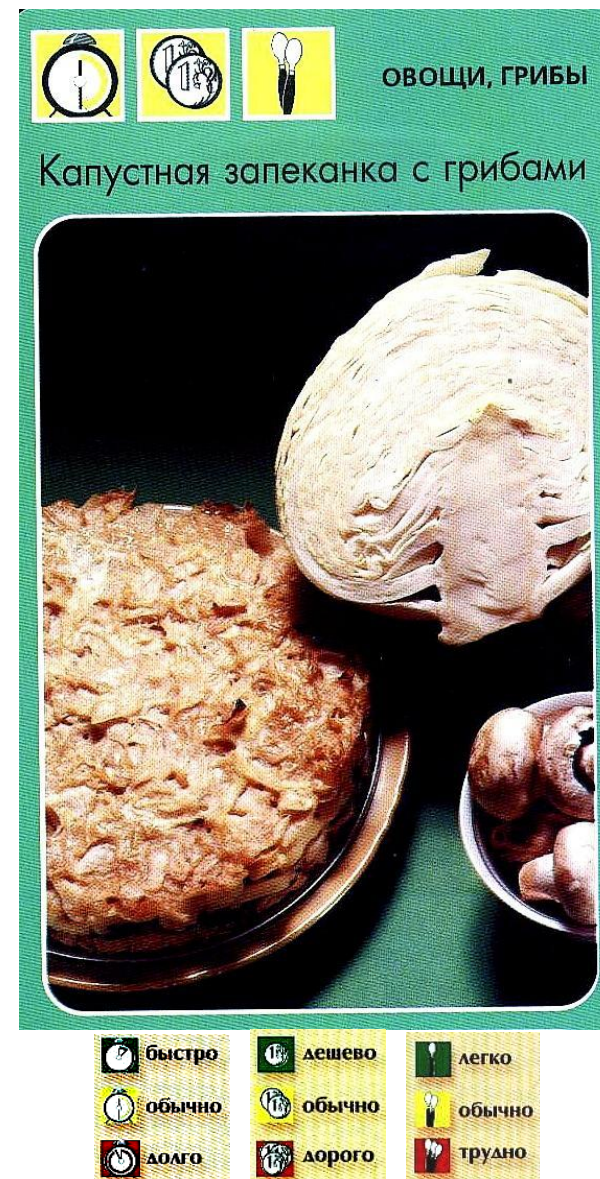
Белокочанная капуста..... 300 г
Шампиньоны 200 г шт.
Сливочное масло 3 ст. л.
Сливки.1/3 стакана
Молоко 1/3 стакана
Манная крупа 1-2 ст. л.
Яйцо 1 шт.
Сметана 1/3 стакана
Сыр.20 г.
Панировочные сухари 1-2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать тонкой соломкой. Посолить, поперчить и пожарить на масле (1 ст. ложка).
2. Залить грибы сливками и прокипятить, чтобы немного выпарилась жидкость.
3. Чистую белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, залить молоком, добавить масло (1 ст. ложка).
4. Закрывать посуду крышкой и тушить до полуготовности. Затем засыпать, помешивая, манную крупу и варить еще 5-10 мин.
5. Заправить капусту яйцом, смешать с подготовленными шампиньонами и посолить.
6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Форму для запекания смазать маслом, выложить капусту с грибами, разровнять. Смазать сметаной (2 ст. ложки), посыпать тертым сыром, панировочными сухарями и запечь в духовке.
8. Готовую запеканку нарезать на порционные куски, выложить на блюдо или сервировочные тарелки, полить сметаной.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При тушении обжаренных шампиньонов половинную норму сливок можно заменить майонезом.



38. Капустные слойки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука 2 стакана
Сливочное масло (или маргарин) 200 г
Яйцо 1 шт.
Лимонный сок 1 ч. л.
Соль

Для начинки:

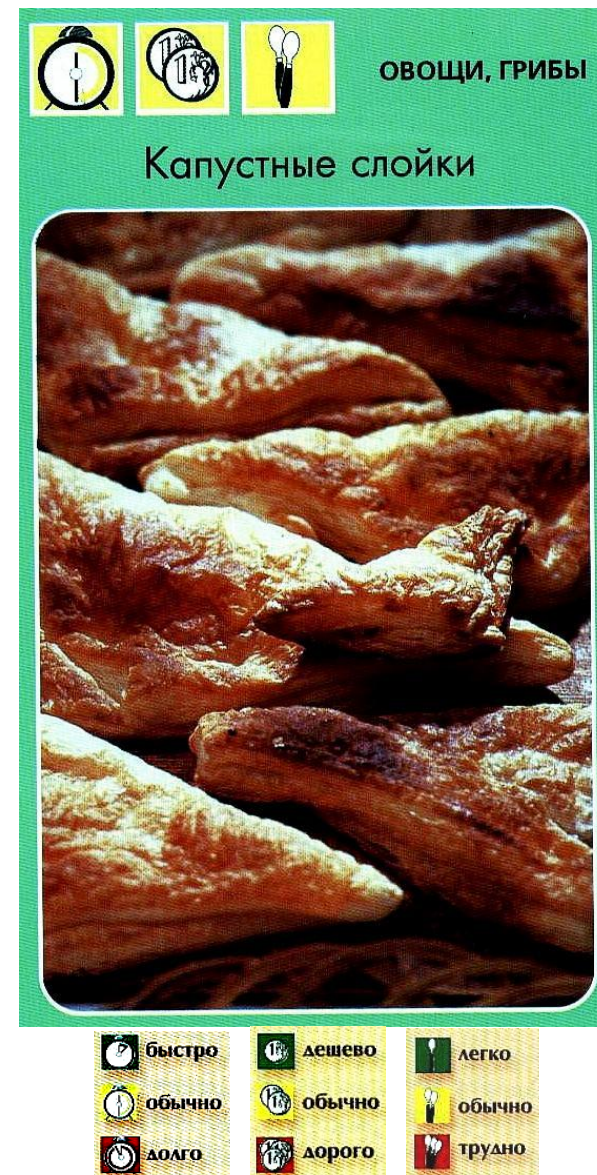
Белокочанная капуста..... 400 г
Сливочное масло 1-2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В 1/2 стакана воды растворить соль (на кончике ножа), лимонный сок, добавить яичный желток и муку. Тщательно вымесить тесто и охладить его.
2. Сливочное масло (или маргарин) и 3 ст. ложки муки размять так, чтобы не было комков. Из полученной массы сформовать плоский прямоугольник.
3. Охлажденное тесто раскатать на столе в виде тонкого прямоугольника. На середину положить подготовленное масло и завернуть тесто конвертом. Осторожно раскатать тесто так, чтобы масло не пробивалось сквозь пласт теста. Раскатанный пласт сложить втрое в одном направлении и втрое - в другом, поместить в холодильник на 30 мин.
4. Подготовленную капусту мелко порубить, посолить и потушить на сковороде с маслом до готовности. Заправить молотым перцем или специями по вкусу, остудить.
5. Охлажденное тесто вновь раскатать прямоугольником так же, как в предыдущий раз, сложить и снова охладить.
6. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 3-5 мм и разрезать его на квадраты.
7. На каждый квадрат уложить приготовленную начинку, сложить квадрат вдвое по диагонали и прижать края.
8. Уложить пирожки на противень, слегка смоченный водой, и выпекать при температуре 250-280°C около 15 мин.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для улучшения качества муки рекомендуется использовать специальные добавки (панм-фарин).



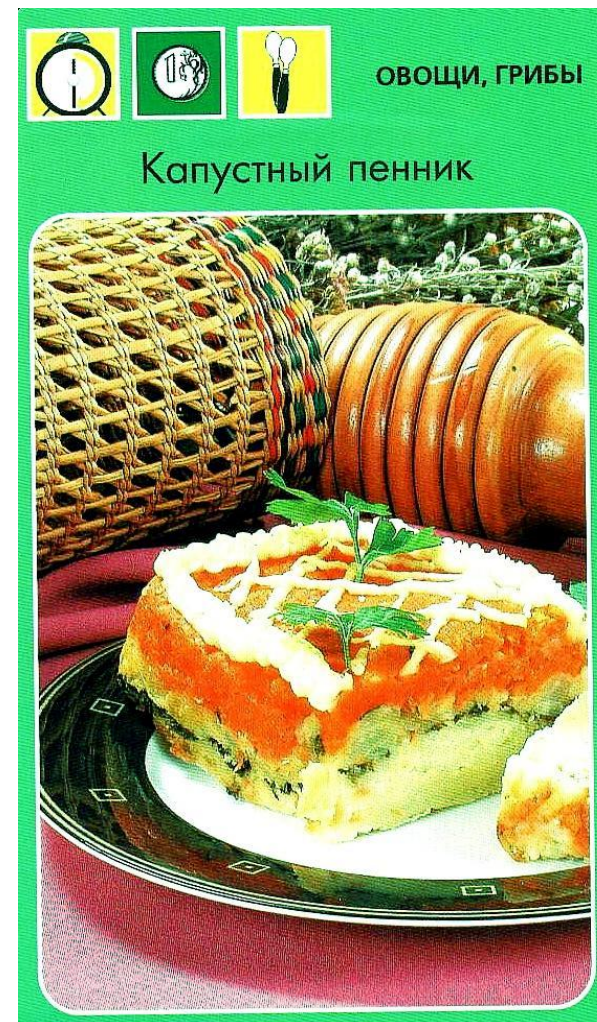
39. Капустный пенник

ИНГРЕДИЕНТЫ

Белокочанная капуста. 1 кг
Яйца 3 шт.
Сливочное масло 5 ст. л.
Панировочные сухари. 1 стакан
Молоко. 1 1/4 стакана
Растительное масло 2 ст. л.
Репчатый лук 3 шт.
Сметана. 4 ст. л.
Морковь 500 г
Мука 1/2 ст. л.
Сахарный песок 3-4 ст. л.
Петрушка (зелень) 1-2 веточки
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Белокочанную капусту очистить от верхних зеленых и загрязненных листьев, вымыть, вырезать кочерыжку и нашинковать.
2. В миске капусту залить молоком (1 стакан), припустить до готовности, охладить и пропустить через мясорубку.
3. Желтки отделить от белков и растереть с сахарным песком (2-3 ст. ложки). Белки взбить в крепкую пену. Сливочное масло (3 ст. ложки) разогреть.
4. В подготовленную капусту добавить панировочные сухари, растертые желтки, сливочное масло, взбитые белки, соль и перец по вкусу и тщательно перемешать.
5. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и поджарить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
6. Форму для запекания смазать растительным маслом (1 ст. ложка), выложить в нее половину капустной массы, затем поджаренный лук, оставшуюся капустную массу и запечь пенник в духовке при 180-200°C.
7. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде, добавив оставшийся сахарный песок.
8. Горячую морковь протереть через сито. На сковороде муку спассеровать со сливочным маслом (2 ст. ложки) и развести молоком (1/4 стакана), смешать с протертой морковью, довести до кипения и пюре тщательно размешать.
9. Готовый пенник выложить на блюдо, покрыть морковным пюре, украсить сметаной и рубленой зеленью петрушки.



40. Картофель аппетитный

ИНГРЕДИЕНТЫ

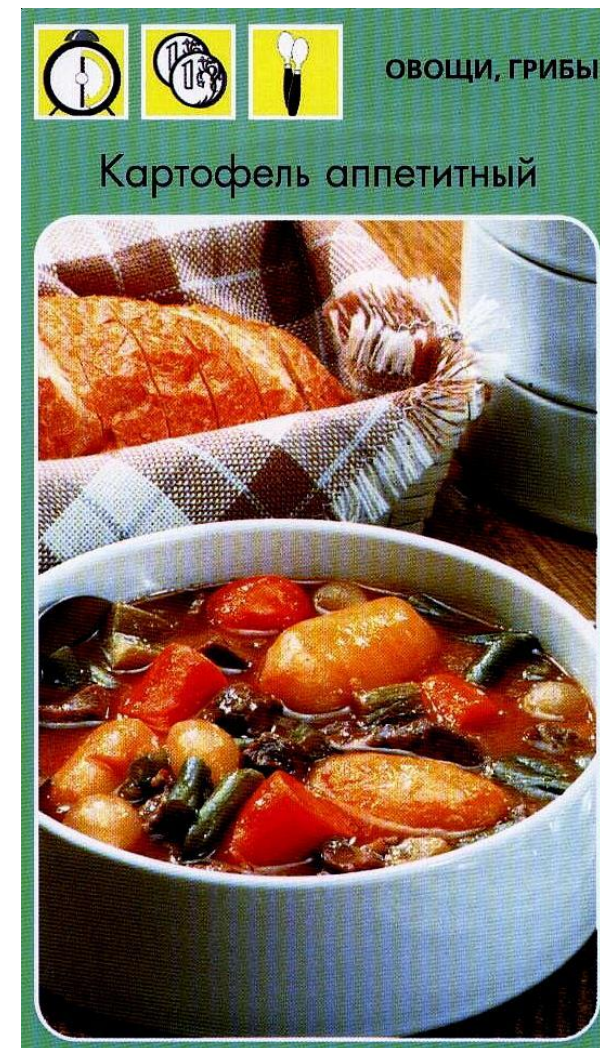
Картофель	8-10 шт.
Морковь	2 шт.
Стручки фасоли (консервированные)	1/2 банки
Баклажаны	1 шт.
Репчатый лук (мелкий).....	5 шт.
Томаты	2 шт.
Бульон.....	2 стакана
Растительное масло	3 ст. л.
Душистый перец горошком	3 шт.
Укроп	1 пучок
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, положить целиком в кастрюлю и варить до полуготовности в небольшом количестве воды.
2. Баклажан вымыть, испечь в духовке (или отварить), ополоснуть холодной водой, снять кожуру и нарезать ломтиками.
3. Морковь и лук очистить, вымыть и крупно порезать (мелкие луковицы оставить целыми). Промытые томаты нарезать небольшими кусочками. Все овощи обжарить на сковороде в растительном масле.
4. В кастрюлю с картофелем добавить обжаренные овощи, нарезанный баклажан и стручковую фасоль, положить душистый перец, посолить, поперчить.
5. Влить в кастрюлю горячий бульон и тушить под крышкой до готовности. В конце тушения положить рубленую зелень укропа.
6. При подаче к столу добавить сметану или майонез.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Набор овощей к картофелю может быть произвольным.
- Готовый бульон вполне заменит горячая вода с растворенным говяжьим (куриным) кубиком.



41. Картофель дюшес

ИНГРЕДИЕНТЫ

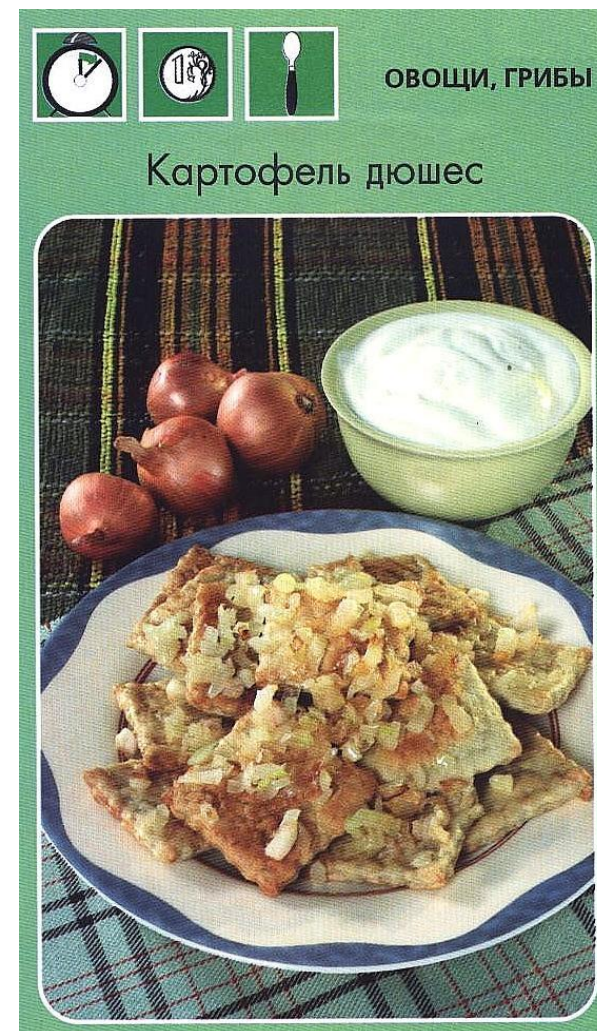
Картофель..... 1 кг
Сливочное масло. 2 ст. л.
Яйца..... 4 шт.
Мука 1/2 стакана
Растительное масло 2 ст. л.
Сыр (сухой)..... 100 г
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель вымыть, очистить и сварить в кастрюле с соленой водой.
2. Воду слить, картофель растолочь или протереть через сито. Добавить к нему сливочное масло, 3 яйца, тщательно перемешать и охладить.
3. На разделочную доску ровным слоем насыпать половину муки. Выложить остывшее картофельное пюре и раскатать скалкой. Сверху присыпать пласт пюре мукой и еще раз прокатать скалкой.
4. Нарезать пласт картофельного пюре на квадраты, выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в горячей духовке около 15 мин до золотистой корочки.
5. Сухой сыр натереть на крупной терке.
6. Выложить горячие картофельные квадраты на блюдо, посыпать тертым сыром и сразу подавать к столу.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо тертого сыра подойдут обжаренные до золотистого цвета кольца репчатого лука.



	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

42. Картофель "Зеленый"

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 500 г
Зеленый горошек 200 г
Морковь 1-2 шт.
Лук-порей. 2 перышка
Сыр 50 г
Сливочное масло 2 ст. л.
Петрушка (зелень)..... ½ пучка
Укроп ½ пучка
Соль

Для соуса:

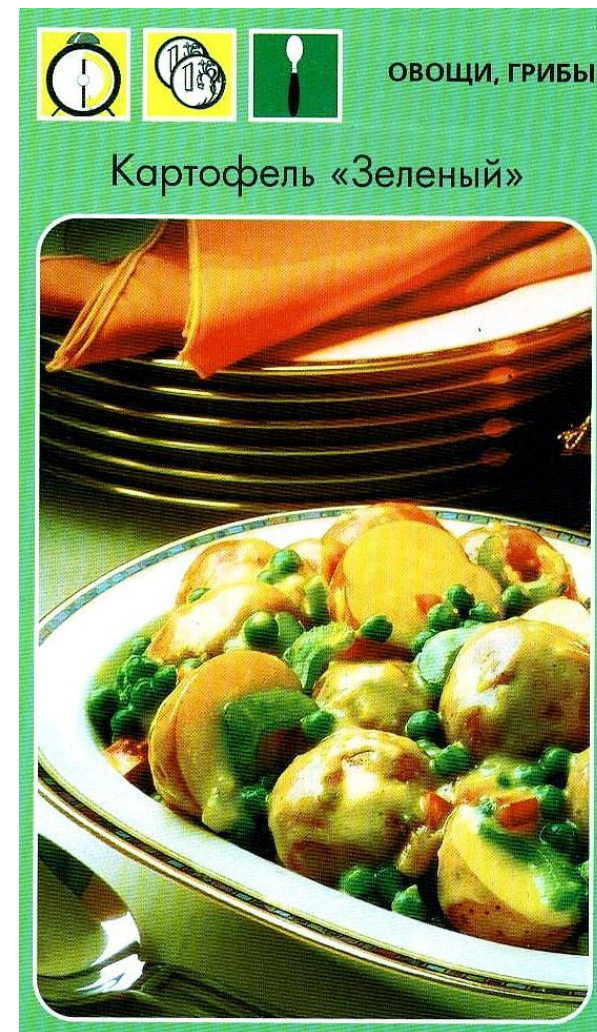
Сметана 1 стакан
Мука 2 ст. л.
Сливочное масло 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молодой картофель тщательно вымыть и, не очищая кожуры, сварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.
2. Морковь очистить, вымыть и нарезать равными кубиками.
3. Лук-порей очистить, вымыть и порезать кольцами.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Для приготовления соуса муку слегка поджарить с маслом, развести стаканом воды со сметаной. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль и процедить.
6. Картофель положить в форму для запекания (мелкие клубни целиком, более крупные - разрезав на две части), посыпать зеленым горошком, нарезанным луком-пореем и морковью, тертым сыром, залить подготовленным соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.
7. Петрушку и укроп тщательно промыть, обсушить на полотенце, порубить и при подаче на стол посыпать зеленью готовое блюдо.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Картофель можно сварить в пароварке. В этом случае потери питательных веществ минимальны, а вкус хорошо сохраняется. При варке паром очищенный картофель посыпается мелкой солью



43. Картофель с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

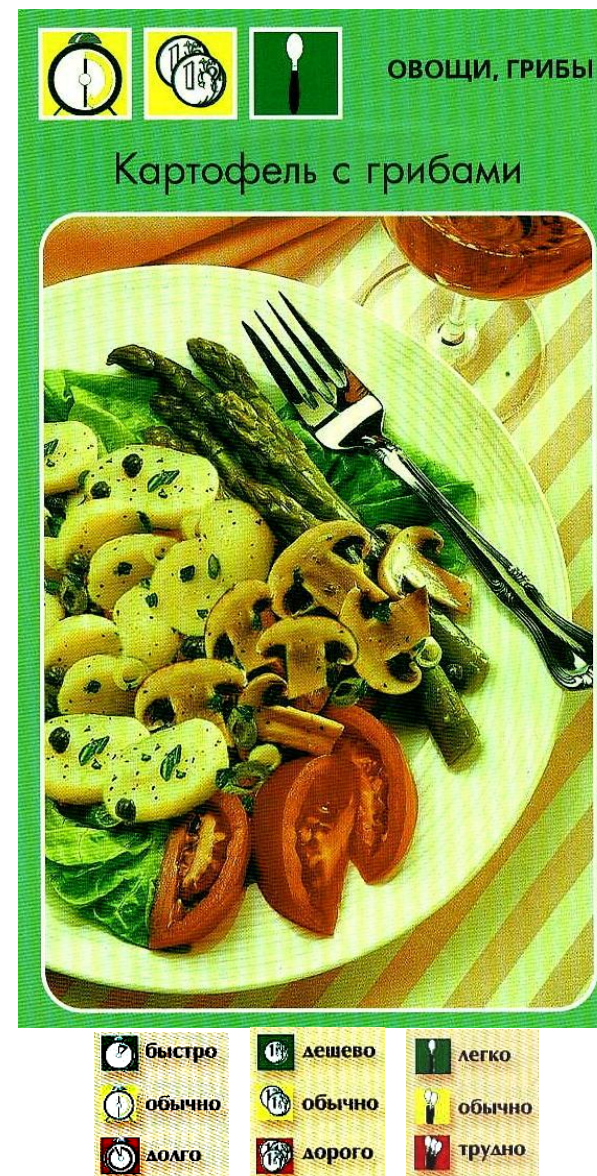
Свежие грибы 500 г
Белокочанная капуста..... 1 кг
Соленый огурец 1 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Томатная паста. 2 ст. л.
Сахарный песок. 2 ч. л.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Уксус. 1 ч. л.
Сыр 50 г
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Одинаковые по величине картофелины очистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20 мин на слабом огне до готовности.
2. Когда картофель сварится, воду слить, а картофель обсушить. Для этого посуду накрыть крышкой и нагревать 3-5 мин на слабом огне.
3. Луковицы очистить, вымыть и мелко нарезать.
4. Свежие грибы очистить, тщательно промыть холодной водой, обдать кипятком и нарезать ломтиками.
5. Грибы с луком поджарить в масле, на сковороде.
6. Отобрать ровную спаржу, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку - самую вкусную часть.
7. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20-25 мин. Готовую спаржу переложить на дуршлаг, дать стечь воде и развязать пучок.
8. Листья салата вымыть и просушить салфеткой. Томаты помыть и нарезать ломтиками. Зелень петрушки и укроп вымыть, просушить салфеткой и мелко порубить.
9. На блюдо положить листья салата, разместить на них политый растопленным сливочным маслом картофель и спаржу, грибы и томаты, сверху посыпать рубленой петрушкой и укропом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Не переваривайте спаржу, иначе она потеряет аромат и будет водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.



44. Картофель, запеченный по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ

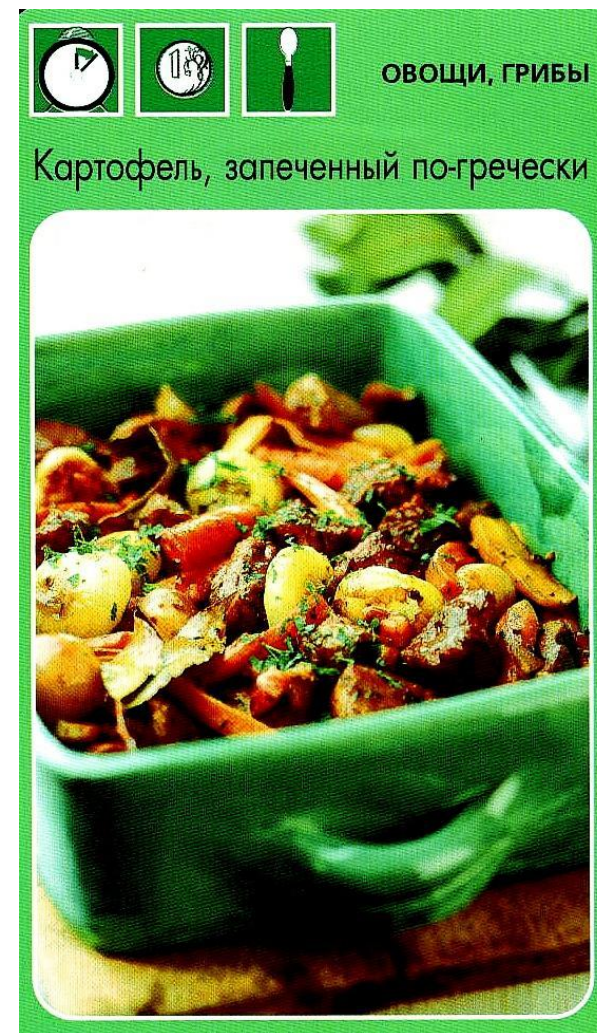
Картофель 1 кг
Красный сладкий перец 1 шт.
Желтый сладкий перец 1 шт.
Лук-порей 1 стебель
Чеснок 2 зубчика
Топленое масло 2-3 ст. л.
Сыр..... 100 г
Тимьян 1 пучок
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать на четвертинки, освободить от плодоножек, семян и разделительных стенок и нарезать тонкими полосками.
2. Лук-порей вымыть, слегка обсушить, очистить, разрезать вдоль пополам и нарезать кусочками длиной 4 см, которые, в свою очередь, нарезать узкими полосками.
3. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружками. Чеснок очистить и мелко порубить.
4. На большой сковороде слегка разогреть 1 ½ столовые ложки топленого масла. В течение 15-20 мин небольшими порциями, время от времени помешивая, обжарить в нем ломтики картофеля до золотистого цвета.
5. Выложить картофель в форму для запекания, приправить по вкусу солью и перцем и поставить в теплое место.
6. Сыр нарезать кубиками, чеснок очистить и порубить, тимьян вымыть, оборвать листики.
7. В сковороду добавить остаток топленого масла и в течение 10 мин, помешивая, жарить в нем сладкий перец, лук-порей и чеснок. Приправить по вкусу солью и перцем.
8. В жаровню с картофелем положить жареные овощи, сыр, тимьян, слегка запечь в духовке. Подать картофель с перцем на стол в жаровне, в которой они запекались.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для любителей мясных блюд вместе с сыром в жаровню добавляют кусочки отварного мяса или птицы.



45. Картофельная закуска

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель..... 500 г
Сладкий красный перец..... 1 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Уксус 1 ст. л.
Укроп 1/2 пучка
Петрушка (зелень)..... 1/2 пучка
Зеленый лук 6 перышек
Маслины
Листовая капуста (или зеленый салат)
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель обмыть, сварить до готовности, очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, посолить, поперчить, смешать с уксусом и растительным маслом.
2. Укроп, петрушку и зеленый лук перебрать, очистить от корней, тщательно вымыть, обсушить полотенцем и мелко порубить.
3. Сладкий красный перец вымыть, освободить от плодоножки, семян и внутренних перегородок и порезать соломкой.
4. Листья ранней капусты или зеленого салата вымыть, обсушить полотенцем и уложить на дно салатницы или блюда.
5. Сверху на листья выложить горкой картофель, украсить перцем, по краям разместить маслины и посыпать все рубленой зеленью.
6. Подать кушанье к горячему и холодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как отдельное блюдо.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Особенно вкусно это блюдо, если оно приготовлено из свежесваренного теплого картофеля.
- Чтобы картофель для винегретов и салатов не разваривался, следует добавить в воду немного огуречного (капустного) рассола или уксуса.



46. Картофельно-творожные булочки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

Мука 400 г
Картофель 3 шт.
Растительное масло ... 5 ст. л.
Сахарный песок. 3 ст. л.
Яйцо 1 шт.
Дрожжи..... 30 г
Молоко 1 стакан
Соль

Для начинки:

Творог (или брынза) . . 250 г
Сливочное масло..... 100 г
Чеснок..... 2 зубчика
Петрушка (зелень)..... 3-4 веточки
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

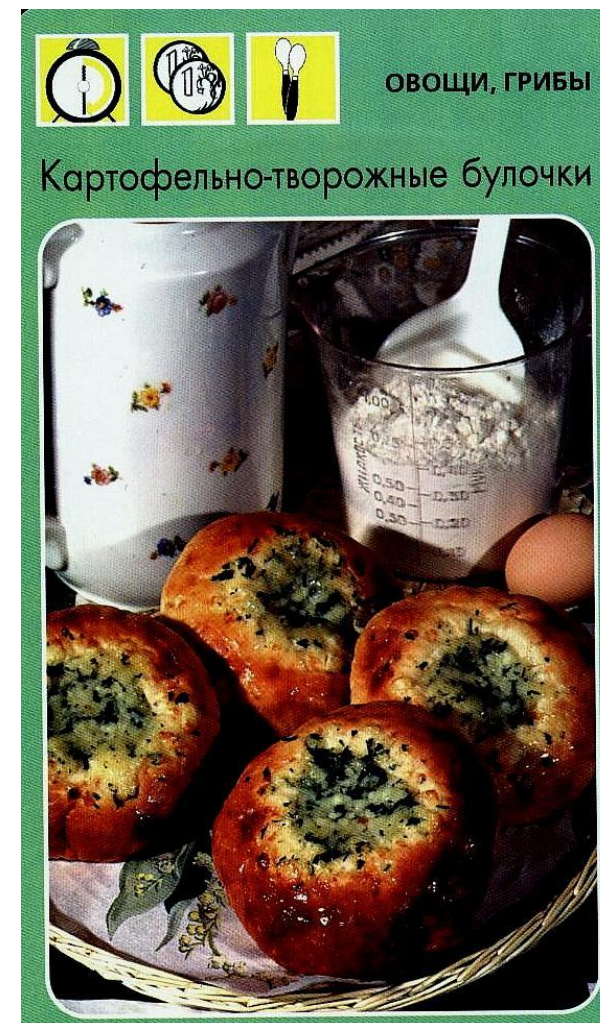
1. Картофель вымыть и отварить до готовности. Затем охладить, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Молоко слегка подогреть. Желток отделить от белка.
2. Дрожжи растереть с сахарным песком, добавить 2 ст. ложки теплого молока, 1 ст. ложку муки и поставить в теплое место на 1 ч.
3. После того как опара поднимется, на ней появятся пузырьки и она начнет оседать, положить в нее остальную муку, натертый картофель, соль, желток и залить теплым молоком.
4. Замесить крутое тесто, выложить его на доску, разделить на булочки и дать подойти еще 30 мин.

Начинка

5. Натереть сливочное масло на крупной терке и смешать с творогом (или измельченной брынзой).
6. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть, обсушить полотенцем и мелко порезать. Чеснок очистить и мелко порубить.
7. Добавить в творожную массу зелень, чеснок, молотый перец и соль по вкусу, тщательно перемешать.

Булочки

8. Когда булочки поднимутся, сделать в каждой из них углубление (используя маленький стаканчик) и заполнить творожной начинкой.
9. Противень покрыть бумагой для выпечки, выложить на него булочки и смазать их взбитым белком.
10. Нагреть духовку до 220°C и поставить в нее противень с булочками на 10-15 мин.
11. Готовые булочки остудить под полотенцем, выложить на блюдо и подать к столу.



47. Картофельные пирожки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 300 г
Мука. 1 стакан
Яйца 2 шт.
Растительное масло..... 2 ст. л.
Соль

Для начинки:

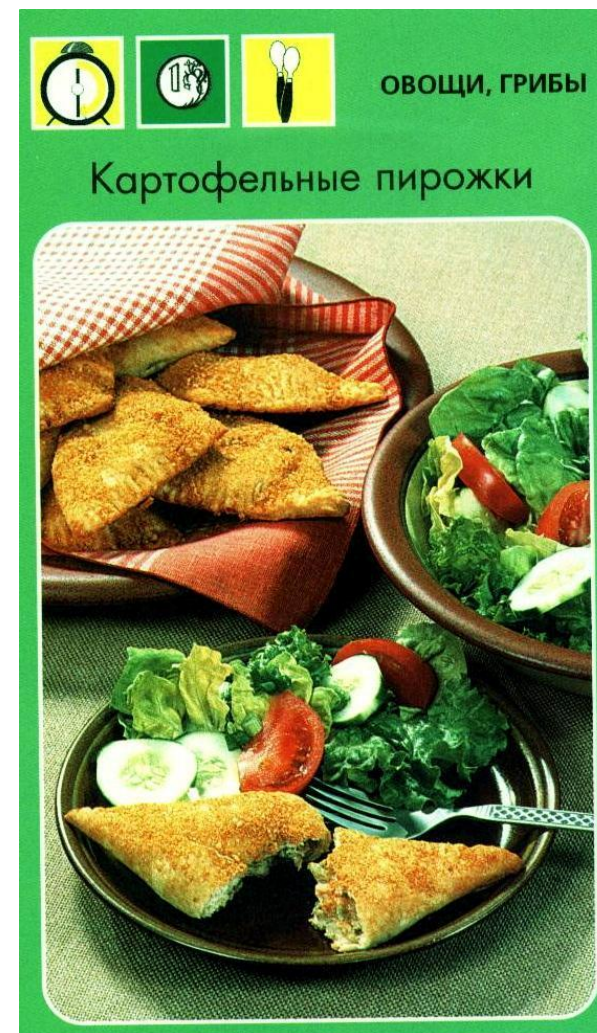
Морковь. 4 шт.
Сахарный песок 1 ч. л.
Сливочное масло. 2 ст. л.
Яйца. 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь очистить, вымыть, пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Затем потушить на сковороде со сливочным маслом и сахарным песком до готовности.
2. Яйца (2 шт.) сварить вкрутую, очистить, порубить, добавить к тушеной моркови и перемешать. Переложить готовую начинку в миску.
3. Картофель очистить, вымыть, сварить, обсушить и пропустить через мясорубку или размять толкушкой. Картофельную массу сложить в широкую посуду, охладить, внести муку, 1 яйцо, посолить и тщательно перемешать.
4. Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см и круглой выемкой вырезать из него кружки.
5. На каждый кружок положить начинку, сложить пополам, защипать, смазать пирожки взбитым яйцом.
6. Противень смазать растительным маслом, уложить на него подготовленные пирожки и испечь в духовке при средней температуре.
7. Пирожки подать на большом блюде или разложить порционно и гарнировать овощами.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Маленькие картофельные пирожки получаются не менее вкусными, если отварить их в кипящей подсоленной воде и подать к столу со сметаной.
- Сваренные таким образом пирожки можно залить сметаной и запечь в духовке.



	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

48. Картофельный пирог с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель..... 600 г
Яйца 3 шт.
Мука..... 1 ст. л.
Растительное масло..... 1-2 ст. л.
Петрушка (зелень)..... 2-3 веточки
Соль

Для начинки:

Грибы свежие 200-300 г
Репчатый лук 2 шт.
Сливочное масло 2 ст. л.
Сметана..... 2 ст. л.
Мука 1 ч. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и размять.
2. Белки отделить от желтков. Взбить белки в густую пену.
3. В эмалированной посуде перемешать мятый картофель, желтки, взбитые белки, муку, посолив по вкусу.
4. Для начинки очищенные мелко нарезанные лук и грибы прожарить на сковороде со сливочным маслом. В конце жарки добавить смешанную с мукой сметану, соль и перемешать.
5. Глубокую сковороду или форму смазать растительным маслом и выложить в нее ровным слоем с бортиками подготовленную картофельную массу. На картофель поместить грибную начинку.
6. Духовку разогреть до 160-180°C и выпекать пирог около 20 мин.
7. Зелень петрушки вымыть и порубить. Готовый пирог вынуть из духовки, посыпать зеленью.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Так же готовят картофельный пирог с мясной или овощной начинкой.



49. Картофельный рулет

ИНГРЕДИЕНТЫ

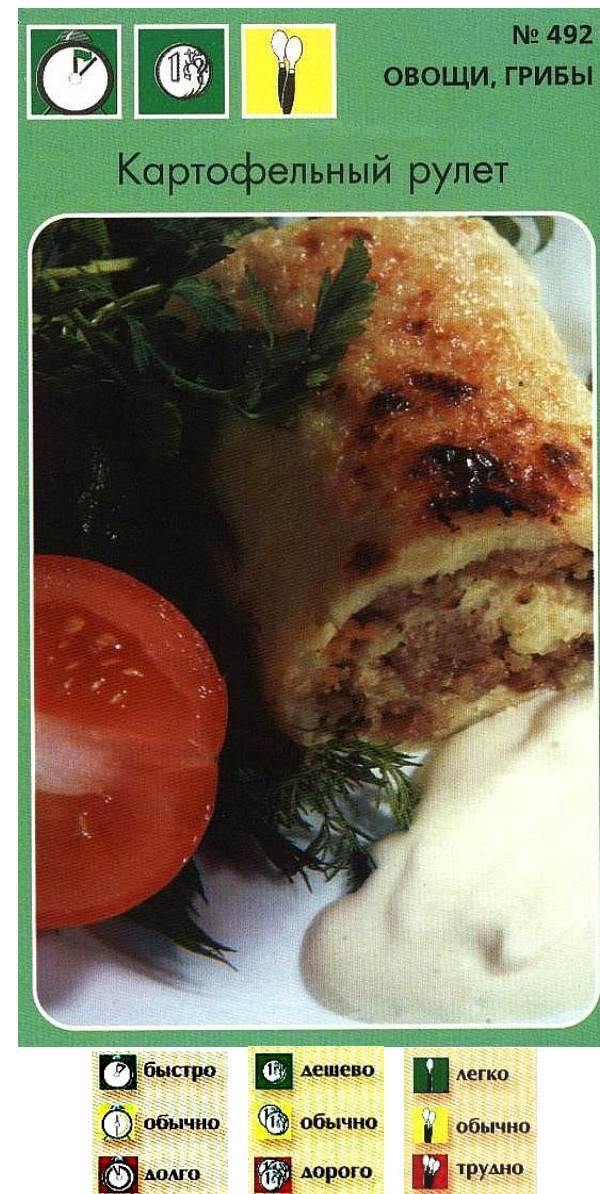
Картофель. 1,5 кг
Мука 1 стакан
Яйца 2 шт.
Растительное масло. 1-2 ст. л.
Соль
Для начинки:
Грибы (шампиньоны) 200 г
Лук 2-3 шт.
Мука. 1 ст. л.
Сметана. 2 ст. л.
Растительное масло..... 2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель промыть, отварить в кожуре и очистить его, пока горячий. Размять его толкушкой или пропустить через мясорубку в эмалированную посуду.
2. Добавить муку, яйцо (1 шт.), соль и замесить тесто. Если тесто получилось слишком крутым, то добавить немного теплого молока.
3. Для начинки грибы тщательно промыть, очистить и мелко нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко порезать и обжарить в сковороде на масле (1 ст. ложка). Добавить к луку нашинкованные грибы и продолжить жарить до готовности. В другой сковороде пережарить на масле (1 ст. ложка) муку, разбавить ее водой и соединить с луком и грибами. Немного поварить, внести сметану, соль, перец и все перемешать.
4. На разделочную доску положить чистую тканевую салфетку и на ней раскатать картофельное тесто слоем в 1 см. Уложить ровным слоем приготовленную начинку.
5. С помощью салфетки свернуть рулет, защипнуть края и переложить его на противень, смазанный маслом.
6. Поверхность рулета смазать взбитым яйцом или сметаной, проколоть рулет в 2-3 местах и выпекать в духовке до готовности при средней температуре (15-20 мин).
7. Рулет разрезать на ломтики толщиной 2 см, гарнировать томатами, зеленью петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Рулет готовят с различными начинками: с фаршем из вареного мяса с луком; с тушеной капустой и яйцом; с крошками черного хлеба, поджаренными с луком.



50. Картофель по-эдельфийски с кабачками

ИНГРЕДИЕНТЫ

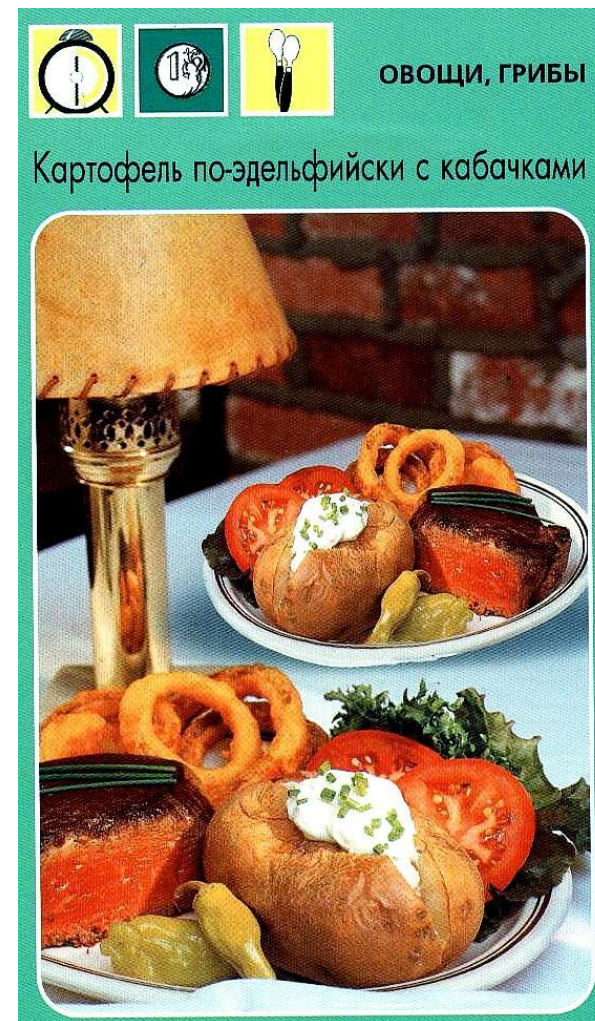
Картофель (крупный) 4 шт.
Кабачки 1-2 шт.
Томаты 2 шт.
Творог 100 г
Сыр 100 г
Зеленый лук 6-8 перышек
Растительное масло 2-3 ст. л.
Мука 2-3 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Белый (или черный) перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отобрать картофелины примерно по 100 г каждая, тщательно вымыть и варить «в мундире» в кипящей подсоленной воде 20 мин.
2. Воду слить, картофель охладить, надрезать каждую картофелину и ложкой вынуть середину.
3. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть, дать стечь воде и нарезать тоненькими колечками.
4. Смешать в посуде творог, сыр, зеленый лук, сливочное масло, белый (или черный) перец и соль. Нафаршировать этой измельченной смесью картофель.
5. Разогреть духовку до 200°C, смазать противень или форму растительным маслом (1 ст. ложка) положить фаршированный картофель, посолить и запекать 10 мин.
6. Кабачок вымыть, очистить от кожуры и семечек, нарезать кольцами. Затем обвалять их в муке (с солью) и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле. Томаты вымыть, нарезать кружочками.
7. Готовый картофель выложить на порционные тарелки и гарнировать свежими томатами, жареным кабачком.
8. Дополнить кушанье кусочком сочного ростбифа.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Зеленый лук можно не добавлять в творожно-сырный фарш, а посыпать колечками лука готовый картофель.



51. Кнедлики-роглики

ИНГРЕДИЕНТЫ

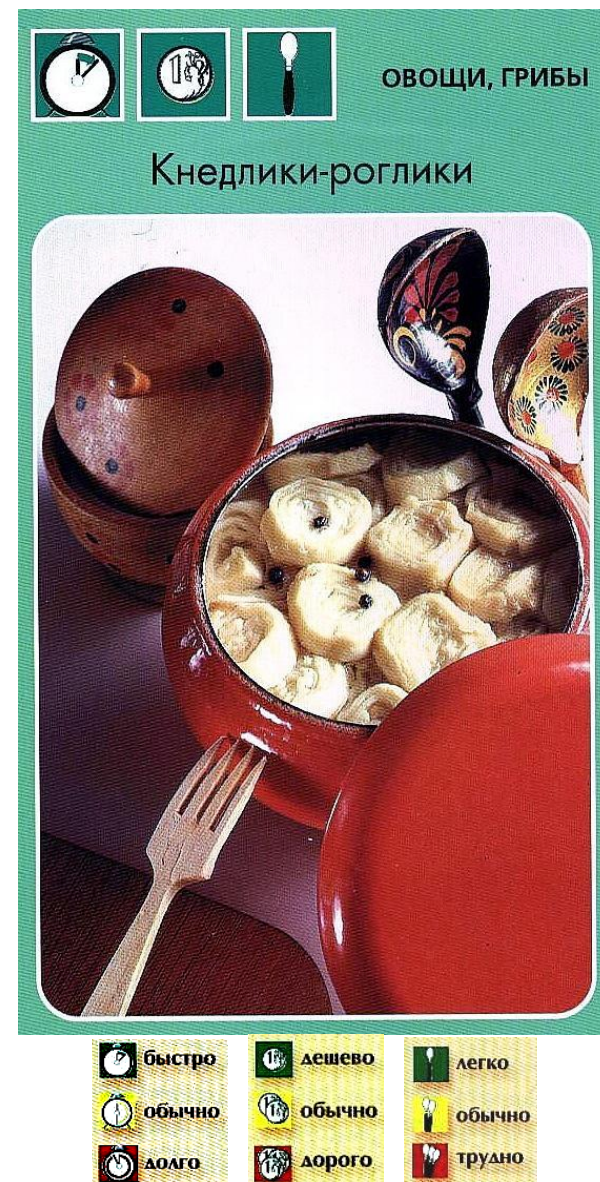
Картофель. 750 г
Мука 3/4 стакана
Крахмал 1/2 стакана
Яйца..... 2 шт.
Мускатный орех. 1 щепотка
Панировочные сухари. 1/2 стакана
Растительное масло 2 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель тщательно вымыть, сварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на крупной терке.
2. Смешать подготовленный картофель с мукой, крахмалом, отбить яйца, добавить соль, мускатный орех и замесить тесто.
3. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарезать полосками шириной 2 см, длиной 15 см. Каждую полоску скатать в роглик и закрепить концы.
4. В кастрюлю налить воду, довести до кипения, подсолить. Опустить кнедлики, убавить нагрев и варить на слабом огне в течение 20 мин.
5. Готовые кнедлики-роглики откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить на блюдо.
6. Панировочные сухари подрумянить в масле, посыпать ими кнедлики-роглики и подать на стол.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кнедлики-роглики являются прекрасным гарниром к мясу, подают их с салатом из свежих овощей или с теплой подливкой из зелени.



52. Котлеты из квашеной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

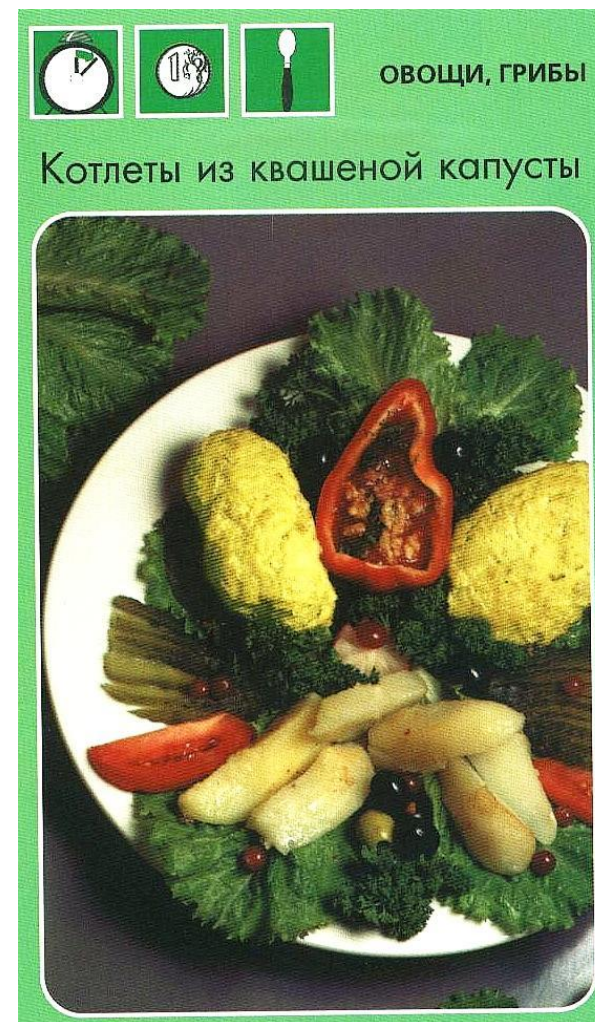
Капуста квашеная 400 г
Замороженный листовой шпинат. 200 г
Топленое масло 3 ст. л.
Мясной фарш 100 г
Яйца 4 шт.
Панировочные сухари 3/4 стакана
Мука. 1 ст. л.
Мускатный орех 1/2 ч. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Шпинат разморозить и нарезать.
2. Кислую капусту отварить в течение 15 мин, остудить, смешать со шпинатом и потушить на сковороде, добавив 1 ст. ложку топленого масла.
3. Поместить тушеную капусту в миксер и сделать пюре. Внести его в мясной фарш. Отбить 3 яйца, всыпать 1/2 стакана панировочных сухарей и перемешать.
4. Полученную массу посолить и поперчить по вкусу, посыпать мускатным орехом и еще раз тщательно перемешать.
5. Оставшееся яйцо взбить. Из фарша сформовать котлеты.
6. Обвалять котлеты в муке. Обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в оставшихся панировочных сухарях.
7. Обжарить котлеты в топленом масле (2 ст. ложки) до золотистой корочки.
8. Готовые котлеты выложить на порционные тарелки, гарнировать отварным картофелем и овощами. Отдельно подать любой соус, рекомендованный к овощным блюдам.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать зернами кукурузы, крупно толченными



53. Лазанки картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ




Картофель..... 8-10 шт.
Творог 400 г
Морковь. 1-2 шт.
Яйца..... 2 шт.
Сливочное масло. 2 ст. л.
Мука $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ стакана
Петрушка (зелень) 2-3 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

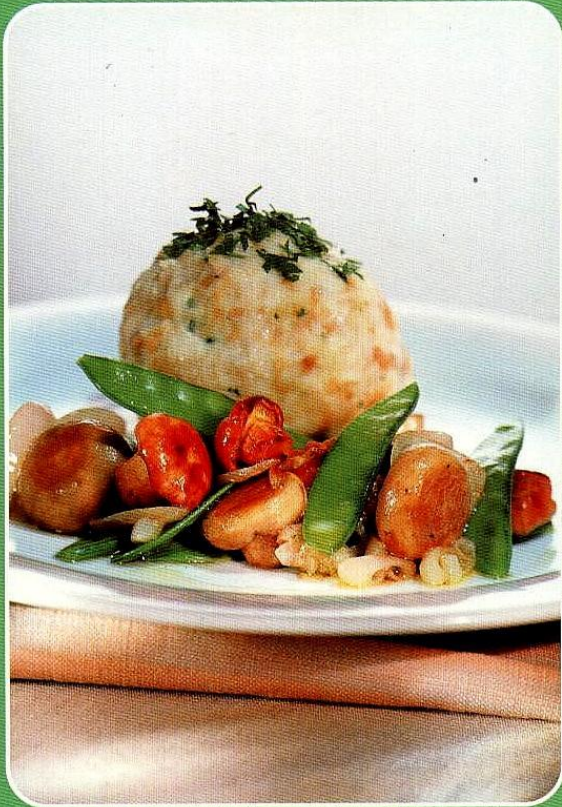
1. Картофель и морковь очистить, вымыть и отварить в небольшом количестве воды.
2. Пропустить картофель вместе с морковью и творогом через мясорубку в эмалированную миску.
3. Добавить яйца и столько муки, чтобы замесить густое тесто.
4. Из полученного теста сформовать шарики желаемой величины и отварить их в подсоленной кипящей воде.
5. Зелень петрушки вымыть, стряхнуть воду и мелко порубить.
6. Готовые лазанки выложить на порционные тарелки, посыпать зеленью, полить растопленным сливочным маслом.


К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Подают лазанки с овощами тушеными или свежими, грибами солеными или маринованными, отварным мясом.


ОВОЩИ, ГРИБЫ


Лазанки картофельные





быстро


обычно


долго


дешево

обычно

дорого

легко

обычно

трудно

54. Морковно-творожные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь.....	500 г
Творог	200 г
Сливочное масло	2 ст. л.
Манная крупа	1/2 стакана
Яйцо	1 шт.
Молоко	3/4 стакана
Панировочные сухари	1/2 стакана
Сметана.	4-6 ст. л.
Сахарный песок	1/2 ч- л-
Укроп	2-3 веточки
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь очистить, вымыть, нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко и добавить сливочное масло (1 ст. ложка).
2. Закрывать кастрюлю крышкой, довести до кипения, затем нагрев убавить и припустить морковь до полуготовности.
3. В эту же кастрюлю, помешивая морковь, всыпать манную крупу и довести массу до готовности. Затем охладить ее до температуры около 60°C.
4. Творог протереть и ввести его в морковную массу. Добавить яйцо, заправить сахарным песком, солью и перемешать.
5. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях.
6. Разогреть сковороду со сливочным маслом и обжарить котлеты с двух сторон до образования румяной корочки.
7. Готовые котлеты выложить на сервировочные тарелки, положить сметану, украсить укропом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Ботву моркови, свеклы, редиса и других овощей, особенно молодых, рекомендуется добавлять в супы, в овощи при тушении, в салаты.



55. Морковные котлеты с карри

ИНГРЕДИЕНТЫ

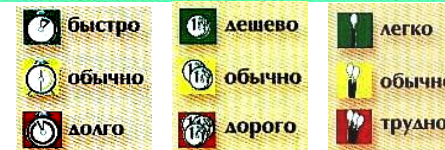
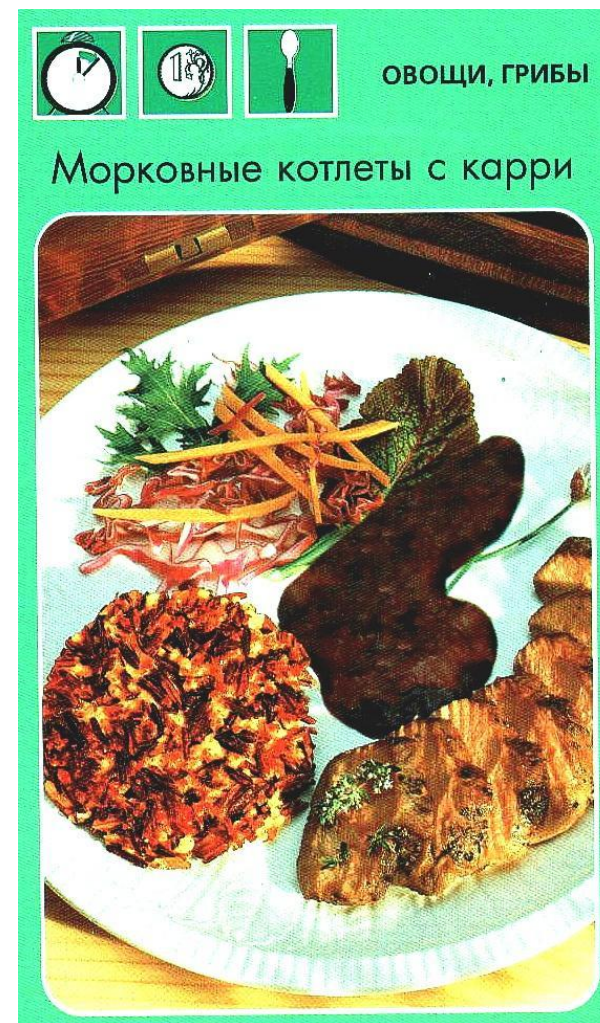
Морковь 10-12 шт.
Батон 2 куса
Имбирь (корень, желательно) 1 кусочек
Репчатый лук 1 шт.
Растительное масло 1 ст. л.
Панировочные сухари 1 ст. л.
Яйца 2 шт.
Черный перец молотый
Соль
Для соуса:
Творог (нежирный) 250 г
Свекла (маленькая) 1 шт.
Минеральная вода 4 ст. л.
Карри 1-2 ч. л.
Зеленый лук 6-8 перышек
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Черствые куски батона мелко нарезать и размочить в 1/2 стакана воды.
2. Морковь и имбирь очистить, вымыть и натереть: морковь - на крупной терке, имбирь - на мелкой.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, порубить и обжарить в масле. В эмалированной посуде перемешать лук с морковью и имбирем. Отбить туда же яйца. Кусочки батона отжать и смешать с массой.
4. Массу посолить, поперчить, тщательно перемешать и сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях.
5. Нагреть духовку до 220°C. Покрывать противень промасленной бумагой, положить на нее котлеты и выпекать 20 мин до образования золотистой корочки.
6. Для приготовления соуса маленькую свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и растереть в пюре. Добавить творог и минеральную воду. Зеленый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Приправить творожно-свекольный соус луком, солью и карри. Все ингредиенты соуса тщательно перемешать.
7. Подать морковные котлеты с соусом кэрри, хрустящим картофелем, салатом из свежих овощей.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Особенно вкусны такие котлеты, приготовленные с «диким» рисом. Следует взять в 4 раза больше воды, чем риса, и варить его 40-45 мин, закрыв кастрюлю крышкой. Когда крупа будет готова, воду слить, а рис добавить вместе с размоченным хлебом.



56. Овощная запеканка по-балкански

ИНГРЕДИЕНТЫ

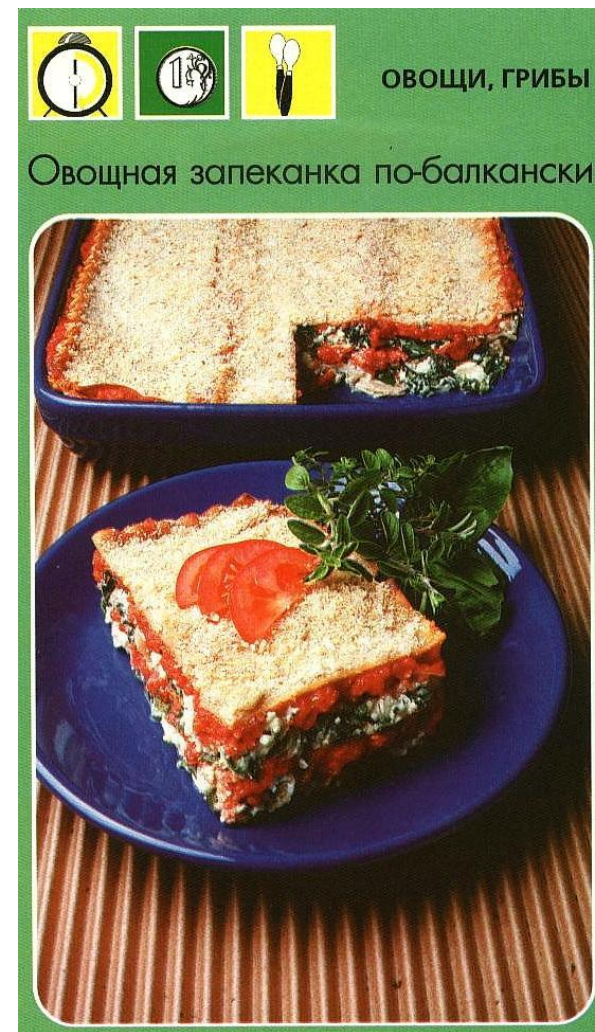
Томаты.....	750 г
Баклажаны.	750 г
Кабачки	750 г
Лук репчатый.....	3 шт.
Сыр (мягкий).....	200 г
Панировочные сухари	50 г
Растительное масло	1 стакан
Черный перец молотый	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде в течение 5 мин.
2. Откинуть сваренные овощи на сито и тщательно обсушить.
3. Томаты вымыть и нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.
4. Лук мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле (3 ст. ложки).
5. Квадратную форму для запекания смазать маслом, выложить луком, сверху него уложить слоями баклажаны, кабачки и томаты, пересыпая каждый слой солью, перцем, тертым сыром и поливая растительным маслом.
6. Последний слой томатов посыпать сверху панировочными сухарями и тертым сыром.
7. Поставить форму в духовку, нагретую до температуры 180°C, приблизительно на 40 мин.
8. Запеканку подают как самостоятельное блюдо, она может также служить гарниром к запеченному или жареному мясу.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если баклажаны и кабачки совсем молодые и свежие, то достаточно их вымыть, насухо вытереть и нарезать, не очищая от кожуры.



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Овощная запеканка по-балкански



обычно

обычно

обычно

долго

дорого

трудно

57. Овощи в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ

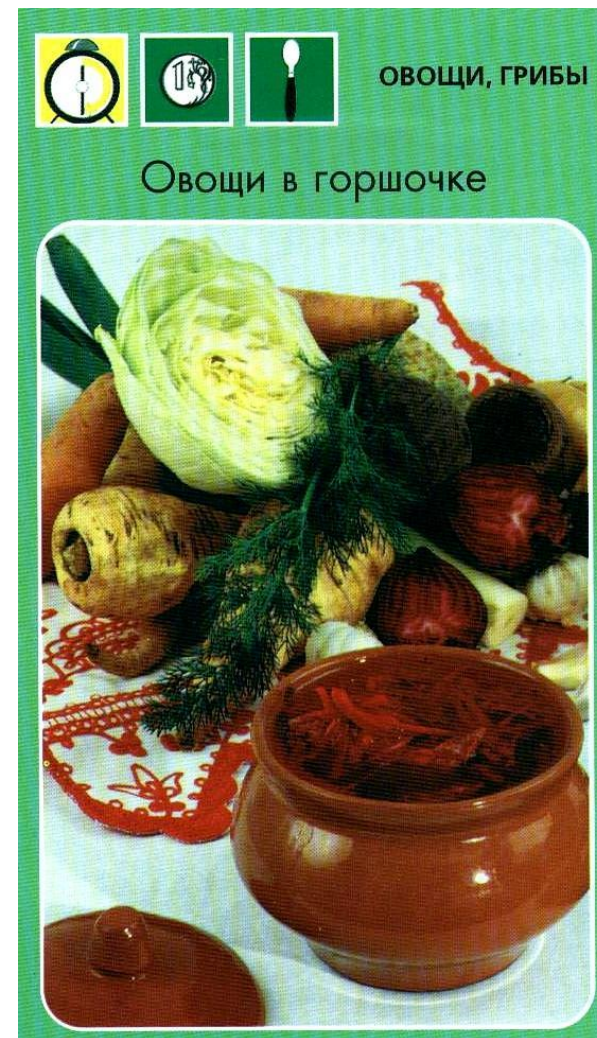
Картофель 500 г
Морковь 3 шт.
Белокочанная капуста..... 100 г
Репчатый лук 2 шт.
Реп 2 шт.
Томаты 2 шт.
Сливочное масло. 3 ст. л.
Мука 1 ст.л.
Черный перец горошком . 4-5 шт.
Гвоздика..... 3-4 шт.
Корица 1 кусочек
Петрушка (зелень)..... ½ пучок
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель и лук очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками или дольками (мелкий лук оставить целыми головками) и обжарить на сковороде в масле.
2. Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками или дольками и потушить.
3. Капусту очистить от верхних загрязненных листьев, вымыть, крупно порезать и отварить в воде.
4. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные томаты (или 2 ст. ложки томатной пасты) и прокипятить.
5. Подготовленные овощи сложить в порционные керамические огнеупорные горшочки, залить приготовленным томатным соусом. Добавить соль, перец, гвоздику, корицу, закрыть крышками и запекать в предварительно разогретой духовке 15-20 мин.
6. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить на полотенце, мелко порезать и при подаче на стол посыпать ею овощи.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Для этого блюдо можно использовать различные овощи, в зависимости от сезона - брюкву, цветную капусту, кабачки, баклажаны, сладкий перец, лук-порей. Не испортит вкуса и толченый чеснок, добавленный в горшочки перед запеканием.



	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

58. Овощи в омлете

ИНГРЕДИЕНТЫ

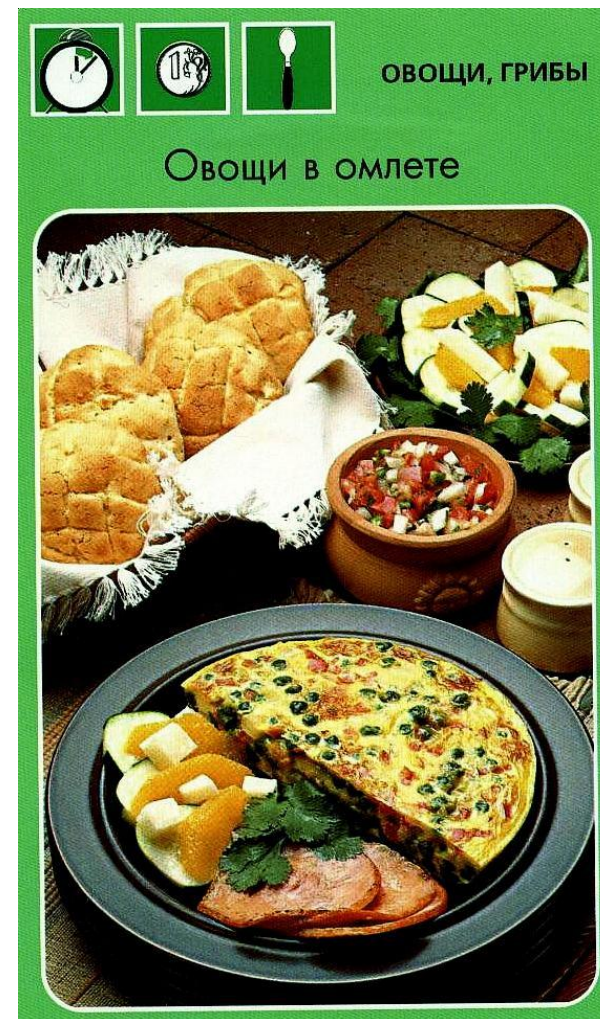
Яйца..... 4 шт.
Молоко 4 ст. л.
Сливочное масло..... 1 ст. л.
Растительное масло 1 ст. л.
Зеленый горошек консервированный. . . 1/2 банки
Томаты 2 шт.
Перец сладкий 1-2 шт.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, порезать кусочками.
2. В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, сюда же вбить яйца, влить молоко, посолить и взбить вилкой.
3. Подготовленные томаты, сладкий перец и консервированный зеленый горошек смешать с яичной массой, вылить на смазанную растительным маслом порционную сковороду или в форму и запечь в духовке. Готовый омлет должен иметь нежную, слегка упругую консистенцию и румяную верхнюю корочку.
4. Подать овощи в омлете на подогретой тарелке. Хорошим дополнением к кушанью послужат обжаренная вареная колбаса и овощи.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кушанье готовят из разных овощей, иногда добавляют картофель.
- Омлет можно обжарить с двух сторон. Для этого омлет выложить на тарелку, в сковороду влить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить кушанье с другой стороны.



59. Овощи по-швабски

ИНГРЕДИЕНТЫ

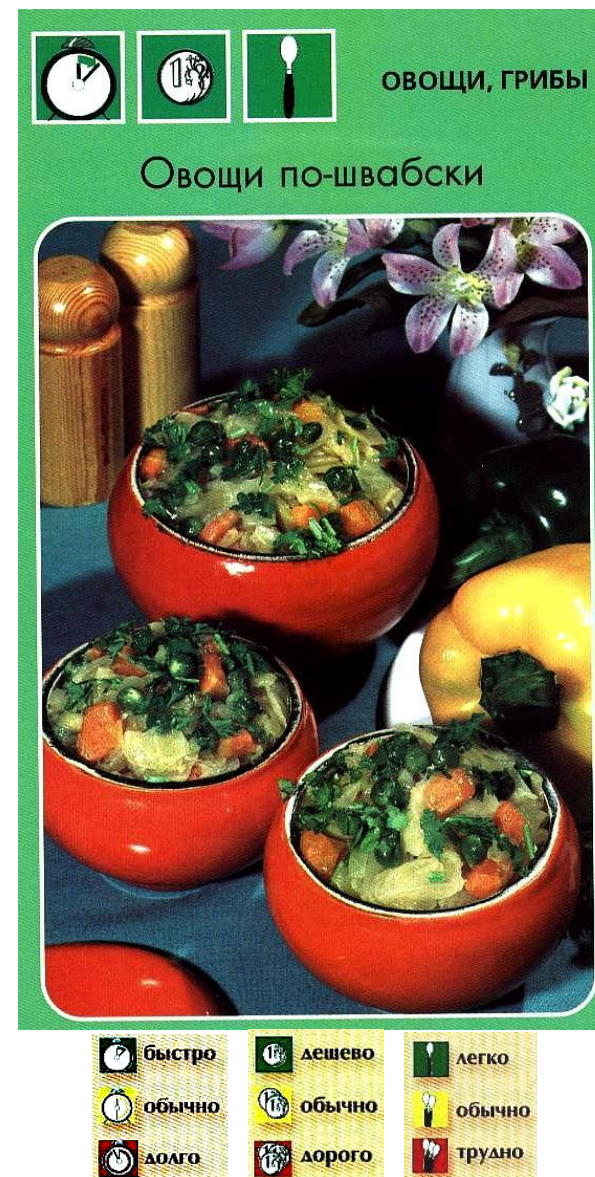
Картофель 6 шт.
Морковь 3 шт.
Перец сладкий 3 шт.
Белокочанная капуста 250 г
Зеленая стручковая фасоль ... 100 г
Репчатый лук 2 шт.
Томаты 2 шт.
Сливочное масло 3 ст. л.
Мука 1 ст. л.
Лавровый лист 2-3 шт.
Черный перец горошком. . . . 2-3 шт.
Петрушка (зелень). 2-3 веточки
Укроп..... 2-3 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и слегка обжарить в масле (1 ст. ложка).
2. Зеленую фасоль очистить от волокон и промыть. Капусту очистить от верхних зеленых листьев, вырезать кочерыжку и нашинковать. Фасоль и капусту отварить в небольшом количестве подсоленной воды, полученный овощной отвар сохранить.
3. Морковь, сладкий перец и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать, немного потушить с 3 ст. ложками овощного отвара.
4. Смешать все овощи и сложить в горшочки.
5. Свежие томаты вымыть и мелко нарезать.
6. Муку поджарить на масле, развести овощным отваром, в котором варились капуста и фасоль, добавить томаты и прокипятить.
7. Залить этим соусом овощи в горшочках, заправить солью, положить в каждый горшочек перец и лавровый лист, закрыть горшочки крышками и поставить в духовку на средний огонь на 25-30 мин.
8. Зелень петрушки и укроп перебрать, промыть, обсушить полотенцем, мелко нарезать и посыпать кушанье в горшочках перед подачей.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Белокочанную капусту можно заменить цветной, стручковую фасоль - зеленым горошком, а вместо томатов использовать в кушанье 2 ст. ложки томата-пюре.



60. Овощи с пикантным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

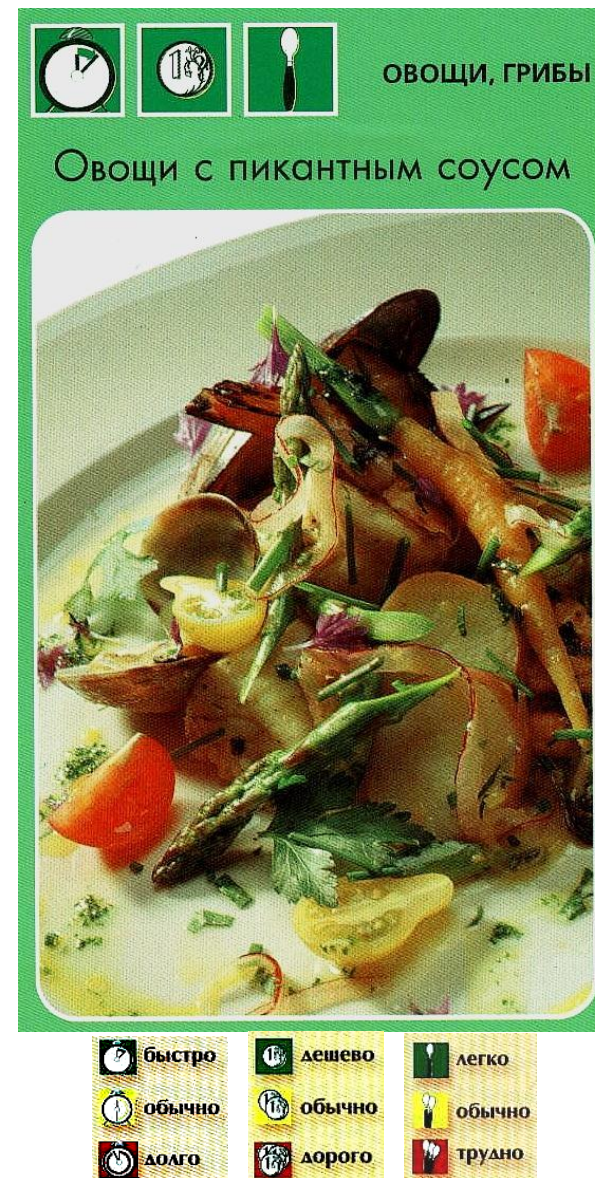
Морковь (молодая)	3-4 шт.
Картофель (молодой)	4-5 шт.
Кольраби	1 шт.
Томаты	2-3 шт.
Лимонный сок	4 ст. л.
Спаржа зеленая	5-6 шт.
Баклажаны	1-2 шт.
Растительное (лучше оливковое) масло	4-5 ст. л.
Петрушка (зелень)	½ пучка
Горчица (готовая)	1 ч. л.
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молодую морковь почистить, оставив 2 см зелени и вымыть. Мелкий молодой картофель вымыть, не очищая кожуры. Кольраби очистить, вымыть и нарезать кружками.
2. В небольшой миске смешать растительное масло (2 ст. ложки), соль, перец и лимонный сок. Картофель, кольраби и морковь окунуть в полученную смесь, завернуть по видам овощей в фольгу и готовить в духовке на решетке при температуре около 170°C около 30 мин.
3. Спаржу вымыть, очистить и отварить в кастрюле с несильно кипящей подсоленной водой в течение 15 мин.
4. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и порезать продольными ломтиками. Затем посолить каждый ломтик, выдержать 10 мин и ополоснуть в воде. В большой сковороде разогреть растительное масло (2 ст. ложки) и обжарить баклажаны до готовности.
5. Зелень петрушки перебрать, промыть, стряхнуть воду, отложить несколько листиков для украшения, а остальную мелко нарезать.
6. В оставшуюся лимонно-масляную смесь добавить острую горчицу, измельченную зелень петрушки и взбить до получения пикантного соуса.
7. Небольшие томаты вымыть и разрезать на 4 части.
8. Выложить на подогретые тарелки подготовленные овощи, посыпать зеленью петрушки, украсить свежими томатами, веточками петрушки. Полить пикантным соусом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Овощи с пикантным соусом подают как горячими, так и холодными в качестве закуски.



61. Овощи со шпикачками

ИНГРЕДИЕНТЫ

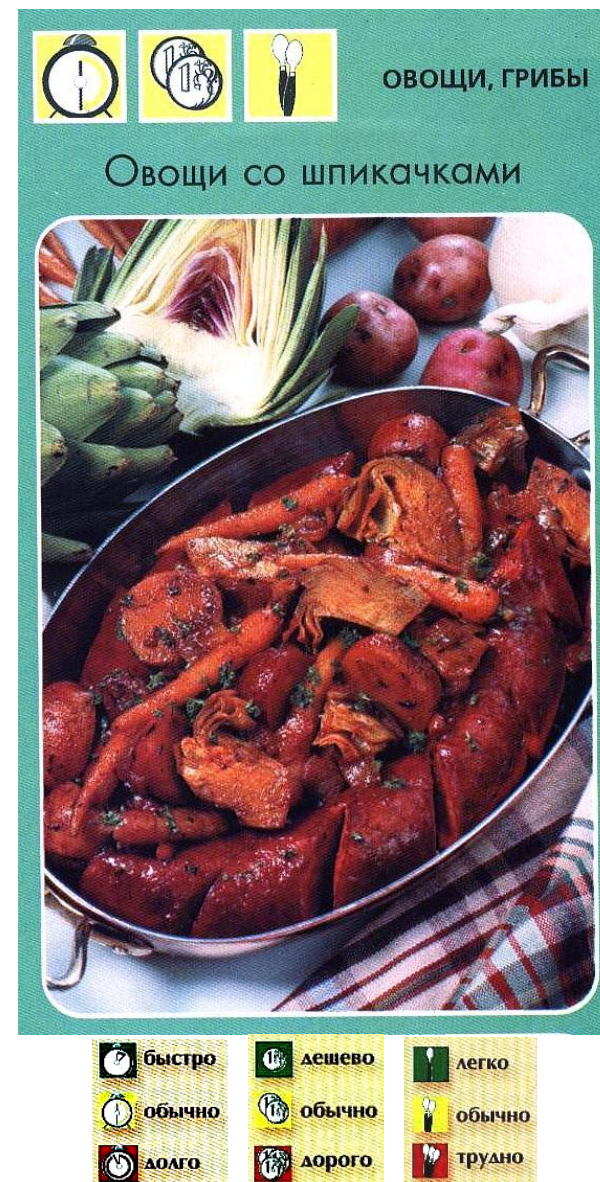
Шпикачки (или вареная колбаса)	400 г
Репчатый лук	1 шт.
Морковь	5 шт.
Белокочанная капуста	1/2 кочана
Картофель.....	6-8 шт.
Растительное масло	2 ст.л.
Гвоздика.....	3 шт.
Лавровый лист	1 шт.
Сметана	2 ст. л.
Томатная паста	1 ст. л.
Петрушка (зелень).....	3-4 веточки
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Шпикачки прогреть на пару или в кипятке.
 2. Морковь, капусту, лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она только покрывала овощи, и тушить под крышкой.
 3. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, добавить к остальным овощам и довести до полуготовности.
 4. Добавить гвоздику, лавровый лист, соль и перец по вкусу и тушить овощи до готовности.
 5. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить в нее тушеные овощи.
- Шпикачки порезать крупными кусками и уложить в форму рядом с овощами.
6. Сметану смешать с томатной пастой и залить овощную смесь.
 7. форму поставить в разогретую духовку и быстро запечь кушанье на сильном огне.
 8. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, вымыть, обсушить полотенцем, мелко нарезать и посыпать готовое блюдо.
 9. Тушеные овощи со шпикачками подать к столу в форме, в которой они запекались.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сваренные овощи не рекомендуется хранить в воде, в которой их отваривали, чтобы они не стали водянистыми. Сразу после варки их откидывают на дуршлаг.



62. Овощи, отваренные с вином

ИНГРЕДИЕНТЫ

Репка (мелкая) 8 шт.
Кольраби 2 шт.
Томаты 2 шт.
Лук-порей 1 шт.
Морковь (мелкая) 8 шт.
Суповая зелень 1 пучок
Лимон 2-3 дольки
Чеснок 2 зубчика
Черный перец горошком 3 шт.
Соль

Для соуса:

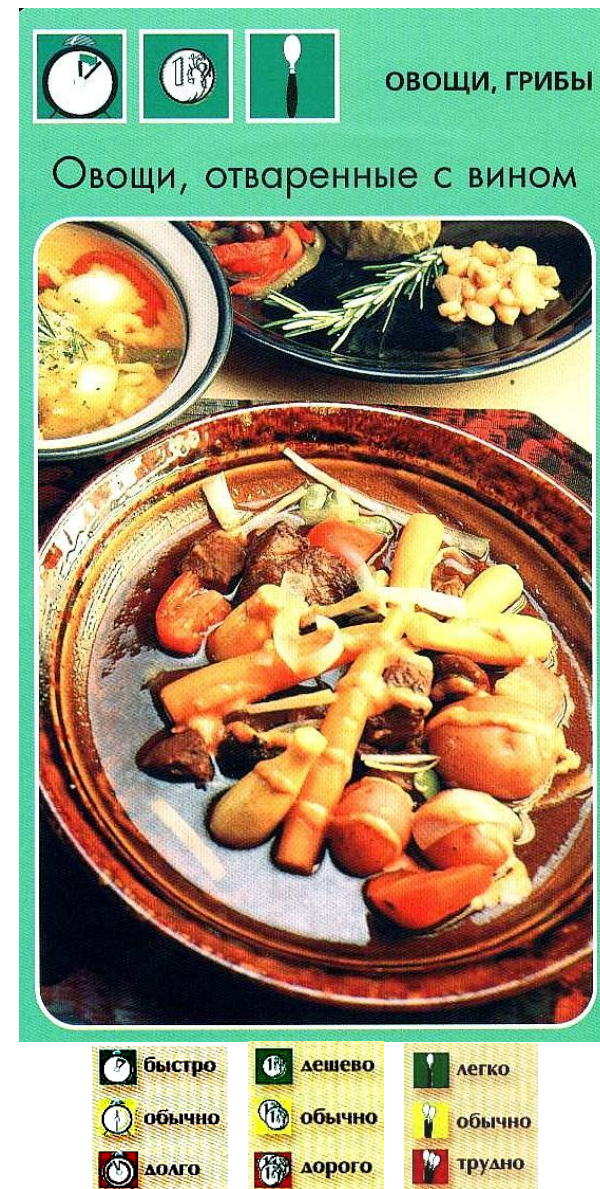
Сливочное масло 3 ст. л.
Херес 3 ст. л.
Соевый соус 1 ст. л.
Белый (или черный) перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отобрать маленькие репки, очистить и вымыть. Остальные овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками.
2. Суповую зелень (петрушку, сельдерей, укроп) перебрать, промыть, стряхнуть воду и связать пучком. Чеснок очистить и растолочь.
3. В пароварку влить 1 стакан воды, добавить вино, суповую зелень, лимон, чеснок, соль, перец горошком и варить около 10 мин.
4. Подготовленные овощи поместить над отваром, закрыть пароварку крышкой и готовить овощи 15-20 мин.
5. Овощи извлечь из пароварки (после тепловой обработки они должны оставаться жестковатыми) и положить в теплое место. Отвар процедить и упарить до объема примерно 2 стаканов.
6. Для приготовления соуса сливочное масло охладить, нарезать кусочками. Положить в приготовленный отвар (2 стакана) и взбить соус венчиком. Приправить вином, соевым соусом, солью и белым (или черным) молотым перцем.
7. Готовый соус разлить по тарелкам, сверху выложить овощи.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Любители мясных блюд добавляют к овощам нарезанную кусочками отварную говядину.
- Вместо хереса подойдет белое сухое вино.



63. Овощная пицца

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сладкий перец 1 шт.
Маслины..... 100 г
Репчатый лук 2 шт.
Сыр..... 100 г
Томаты. 3 шт.
Сливочное масло ... 2 ст. л.
Чеснок. 1 зубчик
Укроп 1/2 пучка
Листовая капуста
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

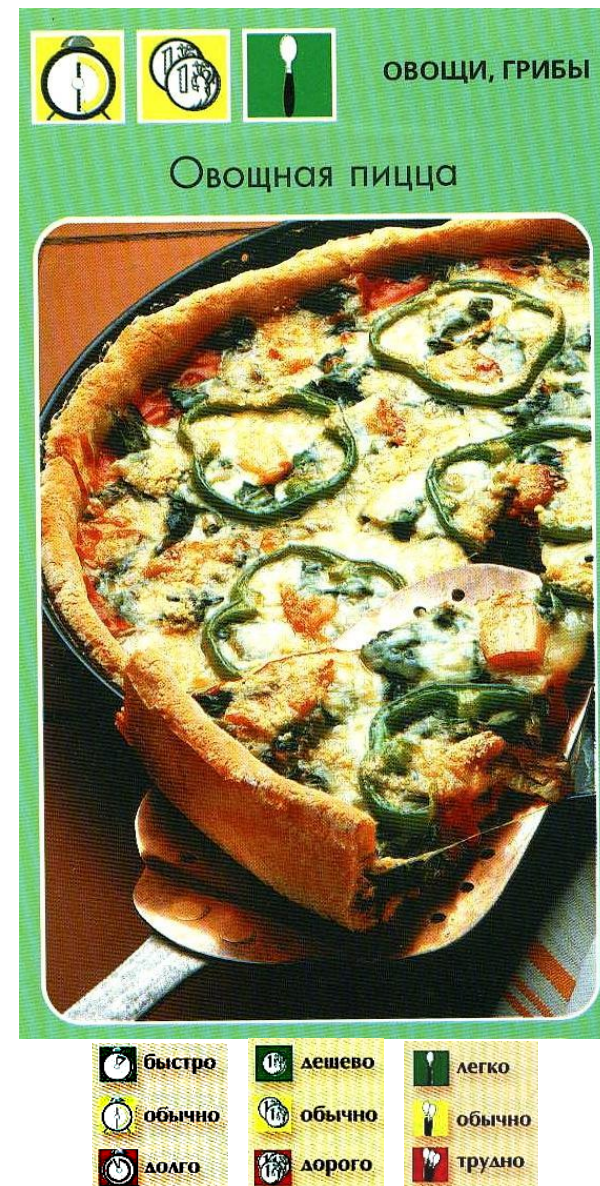
1. Растворить дрожжи в 2 ст. ложки теплой воды. Добавить 1 ст. ложку муки, посолить, перемешать и поставить в теплое место на 30 мин, чтобы поднялась опара.
2. Остальную муку просеять горкой на доску, сделать углубление и впустить в него опару. Затем добавить 8 ст. ложек теплой воды и вымесить тесто до эластичности.
3. Накрывать салфеткой и поставить в теплое место. После того как тесто дважды поднимется (примерно через 3 ч), его можно использовать.

Начинка

4. Мелко нарезать лук, чеснок и спассеровать в масле. Листовую капусту промыть, обсушить салфеткой.
5. Маслины очистить от косточек и нарезать кусочками. Томаты порезать кружочками, перец -тоненькими колечками, зелень укропа порубить, сыр натереть на крупной терке.

Пицца

6. Тесто выложить тонким слоем (0,5 см) в смазанную растительным маслом круглую форму или на противень. Края теста чуть приподнять.
7. Сверху разместить слоями: листовую капусту, смесь из лука и чеснока, томаты и перец, кусочки маслин, посолить, посыпать тертым сыром.
8. Выпекать пиццу в духовке при 220-250°C около 30 мин.
9. Подавать готовую пиццу можно на плоском блюде целиком или на тарелках порционно.



64. Овощное кальцони

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

Мука 300 г
Сметана 1/2 стакана
Яйца 2 шт.
Сахарный песок 1 ст. л.
Растительное масло 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.

Для начинки:

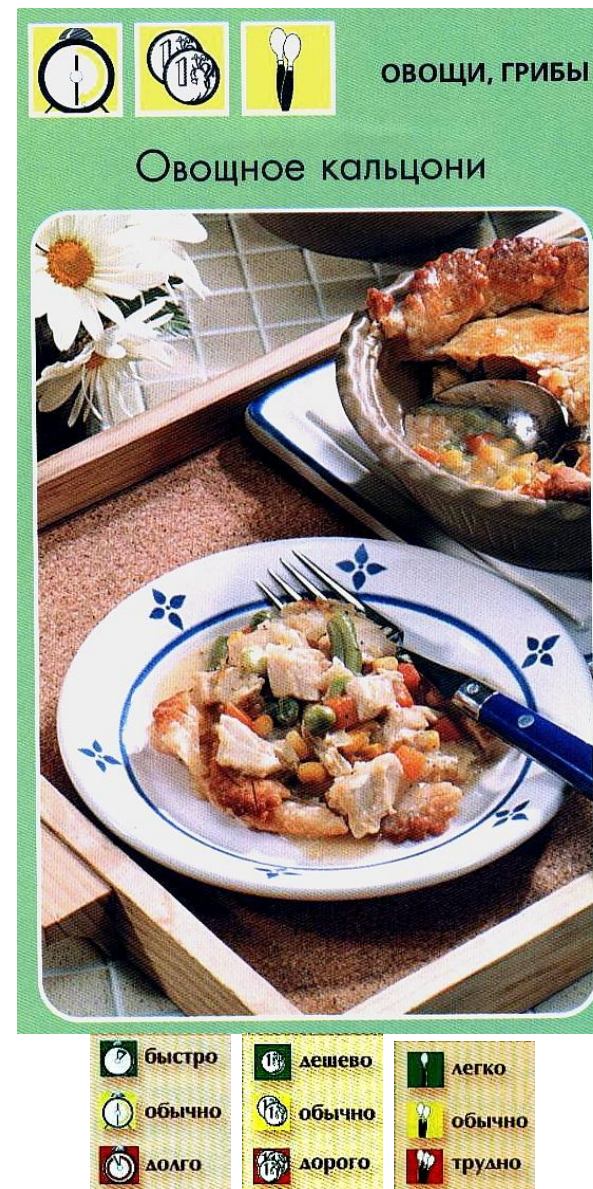
Морковь 1-2 шт.
Капуста цветная 1 кочан
Зеленая стручковая фасоль .. 100 г
Сыр 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. На пирожковую доску просеять муку холмиком. Сделать в нем углубление, положить сметану, сливочное масло, соль, сахарный песок, выбить 1 яйцо и быстро замесить тесто.
2. Скатать тесто в шар, положить его на тарелку, накрыть полотенцем и вынести на холод или поместить в холодильник на 30-40 мин.
3. Готовое тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности слоем 1/2 см- нарезать кружки под форму (половина кружков должна быть чуть меньшего диаметра).
4. Морковь вымыть, бланшировать, очистить от кожицы и нарезать кубиками.
5. Цветную капусту разделить на отдельные соцветия, промыть и сварить в подсоленной воде.
6. Стручки фасоли нарезать в форме ромбов и сварить в небольшом количестве подсоленной воды.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. Круглые формы смазать растительным маслом, разложить в каждой кружки теста, смазать взбитым яйцом, поместить на них подготовленные овощи, посыпать тертым сыром, сверху накрыть кружком меньшего диаметра и защипнуть. Можно заделать виньеткой из обрезков теста.
9. Смазать кальцони сверху яйцом и выпекать в жаркой духовке (200-220°C) в течение 15-20 мин.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кальцони - это закрытая пицца. Тесто и начинку для кушанья используют самые разнообразные.
- Кальцони можно выпекать и на противне



65. Овощное рагу "Здоровье"

ИНГРЕДИЕНТЫ

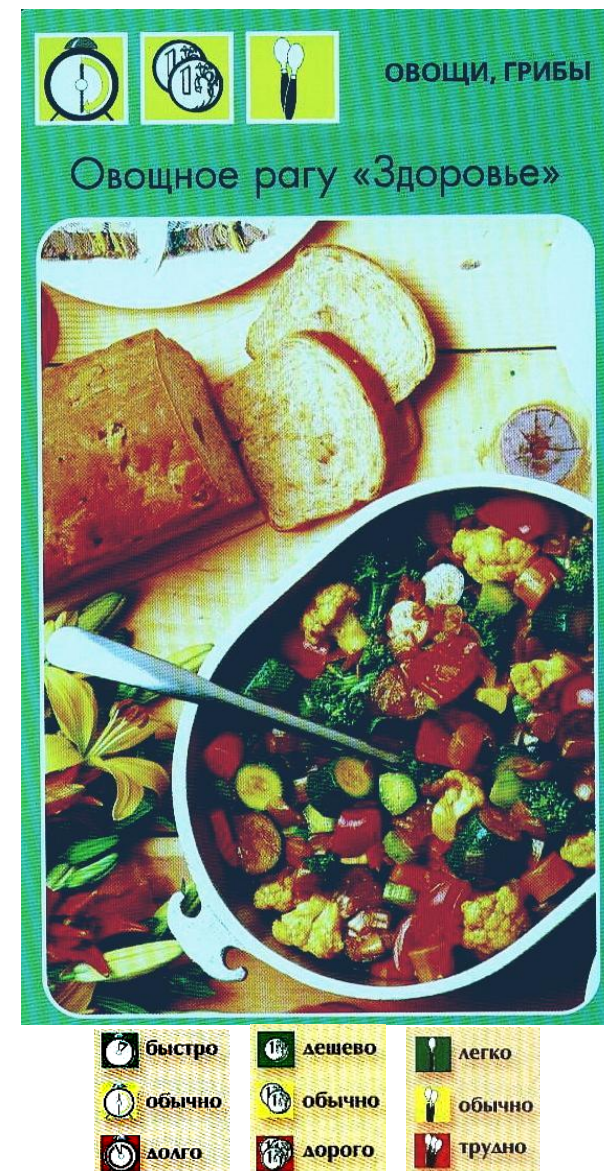
Картофель 500 г
Морковь 2 шт.
Репа (брюква)..... 2 шт.
Репчатый лук. 2 шт.
Томаты. 2 шт.
Петрушка (зелень)..... 1 пучок
Цветная капуста. 100 г
Кабачок цуккини. 1/3 шт.
Стручки фасоли. 100 г
Растительное масло..... 3 ст. л.
Мука.. 2 ст. л.
Мясной бульон..... 2 стакана
Гвоздика.. 3-4 шт.
Корица..... 1 кусочек
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овощи вымыть, очистить и нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Капусту разделить на отдельные соцветья.
2. Морковь, репу, брюкву и цуккини потушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом.
3. Отдельно на глубокой сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных и отварных овощей, добавить томаты, влить бульон и прокипятить.
4. Овощи сложить в одну кастрюлю, добавить соль, перец, гвоздику, корицу, залить приготовленным соусом, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15-20 мин.
5. Петрушку перебрать, промыть, обсушить салфеткой, мелко порубить и при подаче на стол посыпать ею овощи.
6. Готовое блюдо можно также украсить ломтиками огурцов и крупно порезанными листьями кудрявого салата.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Овощи сохраняют свой цвет, если в воду при варке положить щепотку пищевой соды (примерно 1/2 ч. ложки на 1 кг овощей).



66. Овощное рагу с брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Горох..... 250 г
Картофель..... 2-3 шт.
Морковь 1 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Зеленый горошек 3 ст. л.
Брынза 200 г
Лавровый лист 1-2 шт.
Гвоздика 2-3 шт.
Укроп 1/2 пучка
Черный перец молотый
Соль

Для соуса:

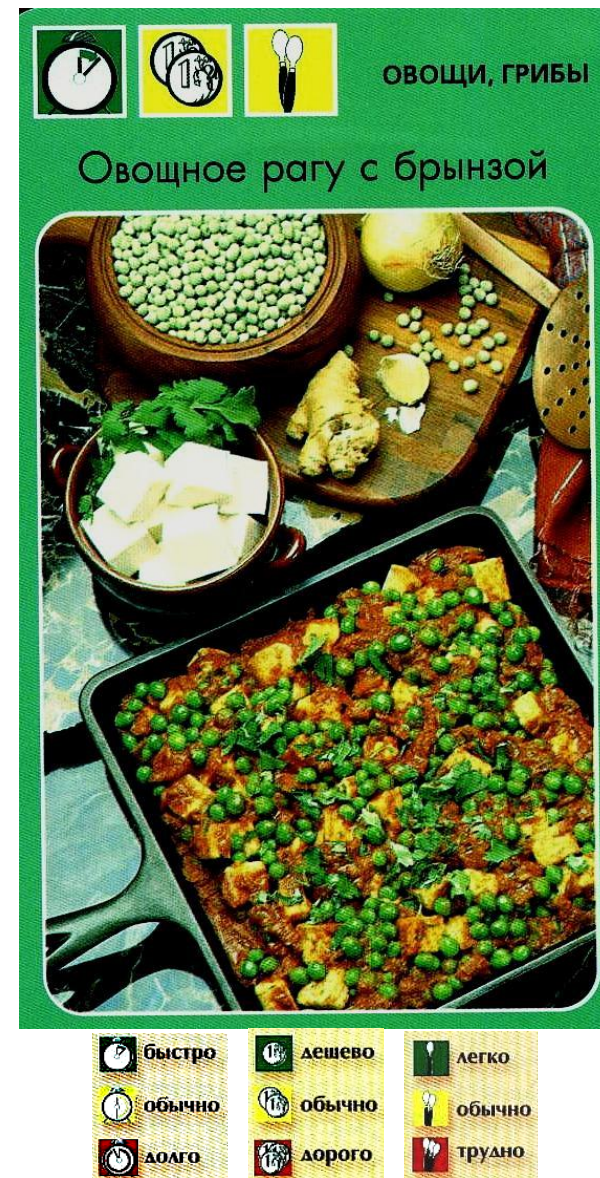
Томатная паста 1/2 стакана
Мука. 1/2 ст. л.
Морковь..... 1/2 шт.
Петрушка (корень) . . 1/2 шт.
Репчатый лук 1/2 шт.
Сливочное масло 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Горох промыть и замочить его на ночь в 1/2 л воды. На следующий день добавить соль и варить горох в той же воде в течение 1,5 ч.
2. Картофель, морковь, репчатый лук очистить и вымыть. Картофель и репчатый лук нарезать дольками, кабачок - кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Укроп перебрать, промыть, обсушить полотенцем и нарезать. Все подготовленные овощи сложить в глубокую сковороду или противень с высоким бортом.
3. Для соуса корень петрушки, морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и слегка поджарить в другой сковороде на сливочном масле (1 ст. ложка). Во время жарения добавить муку.
4. После этого добавить в сковороду томатную пасту, размешать, развести 1 стаканом воды (или мясного бульона) и проварить на слабом огне 5-10 мин.
5. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него остальное сливочное масло и размешать.
6. Приготовленным томатным соусом залить помещенные в глубокую сковороду или противень овощи. Положить туда лавровый лист, перец, гвоздику и тушить 10-15 мин.
7. Брынзу нарезать кубиками, аккуратно перемешать с тушеными овощами на сковороде, посыпать консервированным зеленым горошком и на 5-10 мин поставить в разогретую духовку.
8. Готовое кушанье подать в сковороде, в которой рагу запекалось, или выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Так же готовится овощное рагу в сметанном соусе.



67. Овощной горшочек

ИНГРЕДИЕНТЫ

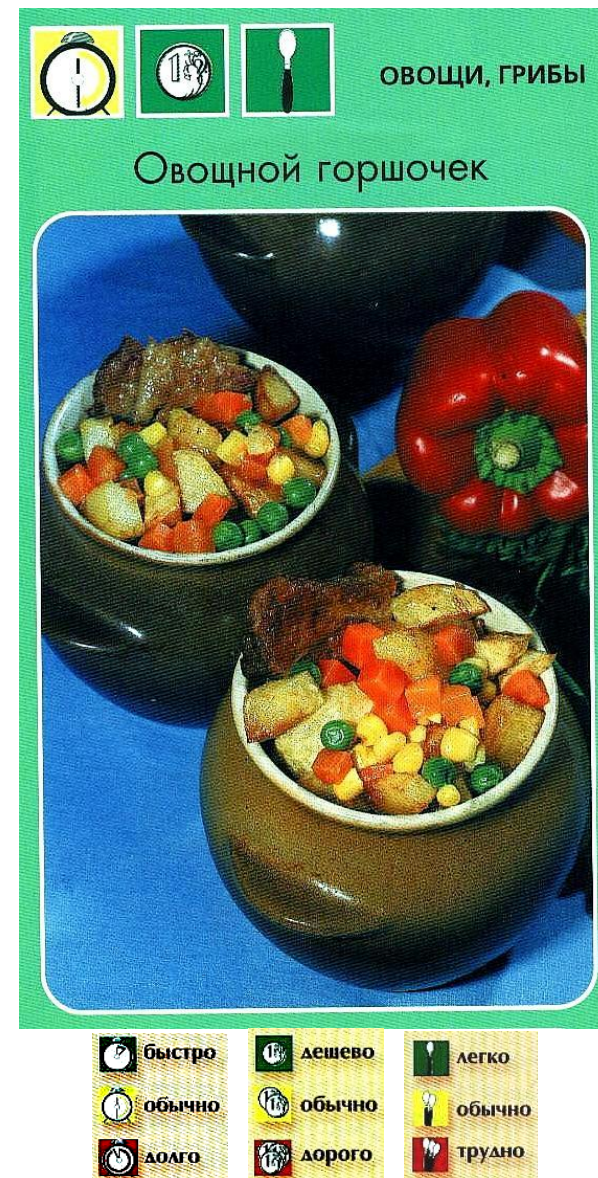
Картофель	4-6 шт.
Морковь	3 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Зеленый горошек	150 г
Консервированная кукуруза	150 г
Тмин	1 ч. л.
Бульонный кубик (грибной)	1 шт.
Сливки	4 ст. л.
Масло	3 ст. л.
Красный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими брусочками и обжарить в масле (2 ст. ложки) при сильном нагреве до образования золотистой корочки.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, затем немного потушить его в масле (1 ст. ложка) на сковороде.
3. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Смешать с кукурузой и зеленым горошком, соединить с луком.
4. Обжаренный картофель добавить к остальным овощам и тушить вместе, помешивая, около 10 мин.
5. Овощи приправить молотым перцем, солью и тмином.
6. Сварить из бульонного кубика 2 стакана грибного бульона.
7. Разложить овощи по керамическим порционным горшочкам, залить грибным бульоном и заправить сливками. Закрыть горшочки крышками.
8. Духовку разогреть до 200-220°C. На середину духовки на решетку поставить горшочки и прогреть их 5-7 мин.
9. Овощи подать к столу в горшочках, отдельно - салат из свежих овощей или овощное ассорти, зелень.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- набор овощей в горшочке может быть иным, а различные пряные травы подчеркнут вкус кушанья.



68. Овощной шницель с кебапчета

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь 4 шт.
Брюква (или репа) 4 шт.
Кабачок (или тыква) 1 шт.
Молоко 1 стакан
Манная крупа. 1/2 стакана
Яйца 3 шт.
Говядина (мякоть)..... 200 г
Свинина (мякоть) 200 г
Панировочные сухари 1/2 стакана
Сахарный песок 1 ч. л.
Растительное масло 5 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

Для соуса:

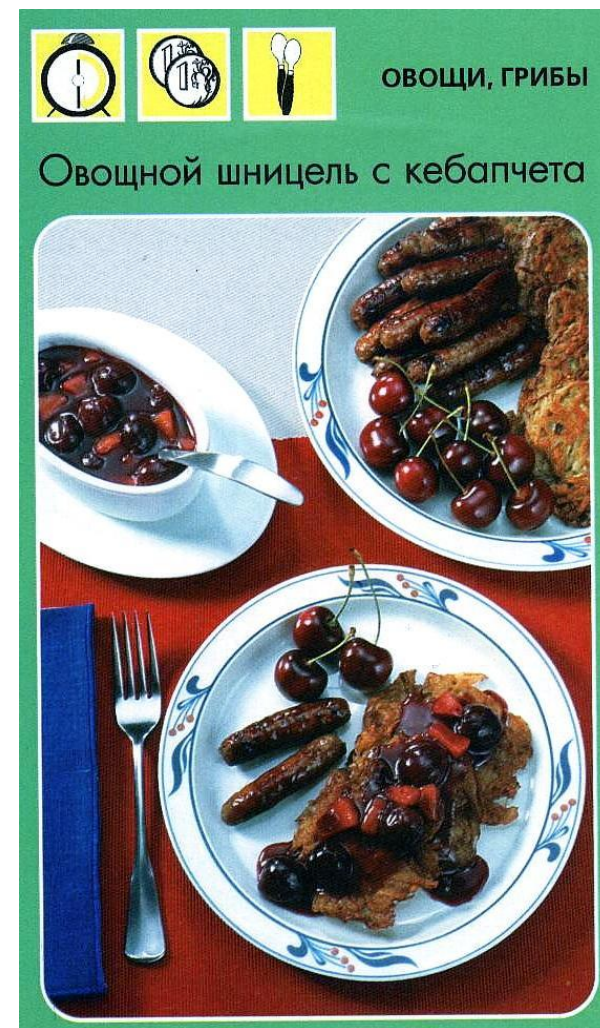
Вишня маринованная..... 200 г
Вишневый сок 100 г
Морковь. 1 шт.
Крахмал. 1 ст. л.
Сливочное масло 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и брюкву (или репу) очистить, вымыть, тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока, добавить 1 ст. ложку растительного масла, сахарный песок и соль, накрыть крышкой и потушить на плите.
2. Кабачок (или тыкву) обмыть, очистить от кожуры и семян, мелко порезать.
3. Через 15 мин после начала тушения моркови и брюквы добавить в кастрюлю подготовленный кабачок и потушить еще 15-20 мин. Всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8-10 мин, помешивая, чтобы не было комков.
4. Кастрюлю снять с огня, вбить яйца, посолить и хорошенько вымесить, после чего охладить.
5. Из охлажденной овощной массы приготовить шницели, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле (2 ст. ложки) с обеих сторон.
6. Для приготовления кебапчета очищенные от пленок говядину и свинину вымыть, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, смешать фарш с солью и перцем, хорошо промесить. Сформовать из фарша колбаски длиной примерно 5 см и толщиной 2 см и поджарить на сковороде в растительном масле (2 ст. ложки).
7. Овощные шницели и кебапчета выложить на тарелки и полить вишневым соусом.

Соус

8. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сложить в широкую низкую кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он только слегка покрывал морковь, варить на слабом огне 15-20 мин. Вишневый сок (от маринованных ягод) смешать с крахмалом и сливочным маслом, влить в кастрюлю с морковью и, непрерывно помешивая, вскипятить. Снять с огня, положить в соус маринованную вишню.



69. Овощные клецки

ИНГРЕДИЕНТЫ




Картофель 2-3 шт.
Морковь 2-3 шт.
Белокочанная капуста..... 1/3 кочана
Брюква (или тыква) 1 шт.
Растительное масло 1/2 стакана
Яйца 3 шт.
Мука 1/2 стакана
Молоко 2 стакана
Батон 1/2 часть
Цветная капуста 1/2 кочана
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

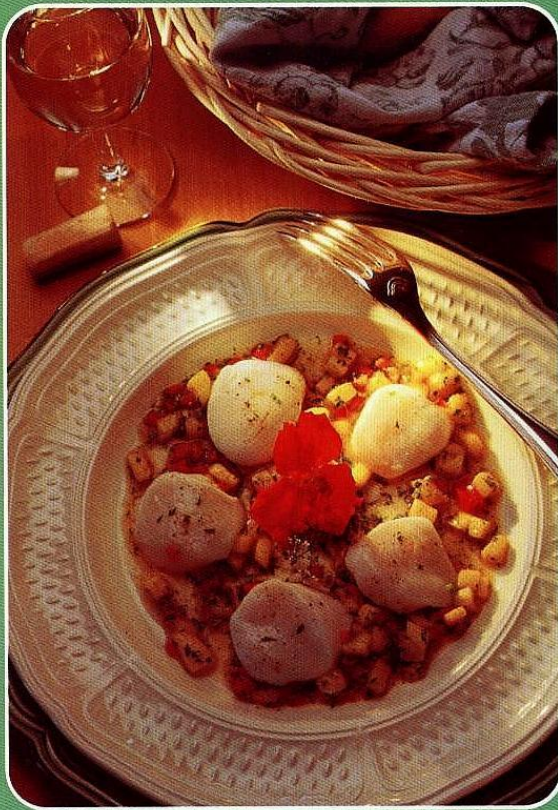
1. Батон нарезать кубиками, слегка обжарить на сковороде в растительном масле (1/4 стакана).
2. Переложить кубики батона в эмалированную посуду и тщательно перемешать с яйцами, молоком (1/2 стакана) и мукой.
3. Все овощи очистить, вымыть и мелко порезать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло (1/4 стакана) и обжарить подготовленные овощи.
4. Влить на сковороду с овощами оставшееся молоко (или воду) и тушить до готовности на очень слабом огне.
5. Готовые овощи переложить в посуду с хлебной массой, перемешать, посолить, поперчить, сформовать из нее клецки.
6. Сварить клецки в кипящей воде или бульоне. Подавать с бульоном, томатным соусом, салатом.










К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Клецки можно подать, посыпав сухарями, обжаренными на растительном масле (или сале), либо с гречками.

ОВОЩИ, ГРИБЫ

Овощные клецки



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

70. Оладьи из тертого картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель..... 15 шт.
Яйца..... 2 шт.
Растительное масло 1/2 стакана
Сметана..... 1 стакан
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Отжать излишек сока.
2. В натертый картофель в эмалированной миске добавить яйца, соль и тщательно размешать.
3. Приготовленную массу поджарить на сковороде с разогретым растительным маслом, выкладывая примерно по 1 ст. ложке массы для каждой оладьи.
4. Подать оладьи к столу горячими со взбитой сметаной или с брусничным повидлом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если оладьи готовят из молодого картофеля, в массу следует добавить 1 ст. ложку муки.
- Очень вкусны оладьи, приготовленные на молоке. Для этого отжатую картофельную массу заварить кипящим молоком и только потом добавлять яйца и соль.



71. Оладьи с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 1-1,2 кг
Мука. 1 стакан
Яйца. 2 шт.
Сметана 100 г
Растительное масло.... 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

Для начинки:

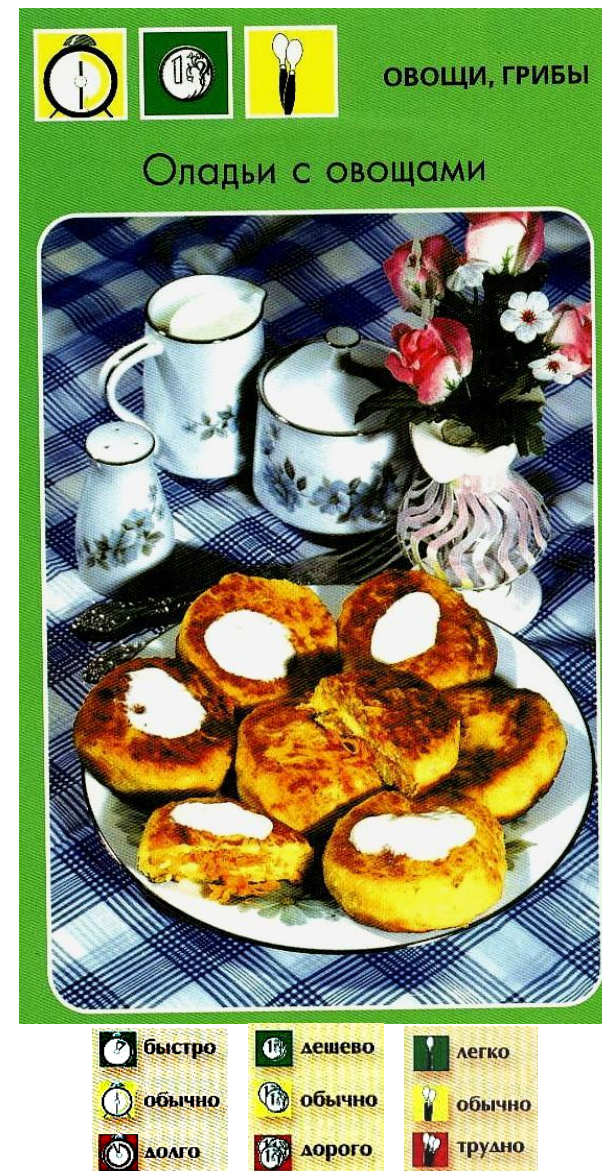
Морковь 2-3 шт.
Репчатый лук 1 -2 шт.
Растительное масло... 2 ст. л.
Сахарный песок 1 ч. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, поместить в кастрюлю, залить кипящей водой, чтобы он был покрыт примерно на 1 см, посолить (1/2- 1 ч. ложка соли на 1 л воды). Сваренный картофель размять толкушкой так, чтобы не было комочков, или пропустить через мясорубку.
2. Добавить в картофельное пюре растертые добела со сливочным маслом яйца и муку. Посолить, по желанию поперчить и тщательно размешать до образования тестообразной массы.
3. Морковь и лук очистить, вымыть и обсушить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Затем выложить лук и морковь на раскаленную сковороду с растительным маслом, добавить соль, сахарный песок и обжарить до золотистого цвета.
4. Половину приготовленной картофельной массы выложить на посыпанную мукой разделочную доску и разровнять. Подготовленную начинку из овощей разложить горками на расстоянии 6 см одна от другой. Накрыть второй половиной картофельной массы, разровнять и нарезать круглой формой или стаканом (диаметром 7-8 см) оладьи.
5. Раскалить сковороду, влить растительное масло, разогреть его и обжарить оладьи с двух сторон. Затем выложить их на блюдо (тарелку) и подать со сметаной.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Оладьи формуют и другим способом: присыпать руки мукой, скатать из массы шарики, разложить их на посыпанную мукой разделочную доску и сильно прижать ладонью. На середину полученных лепешек положить начинку и сформовать оладьи.



72. Перец фаршированный

ИНГРЕДИЕНТЫ

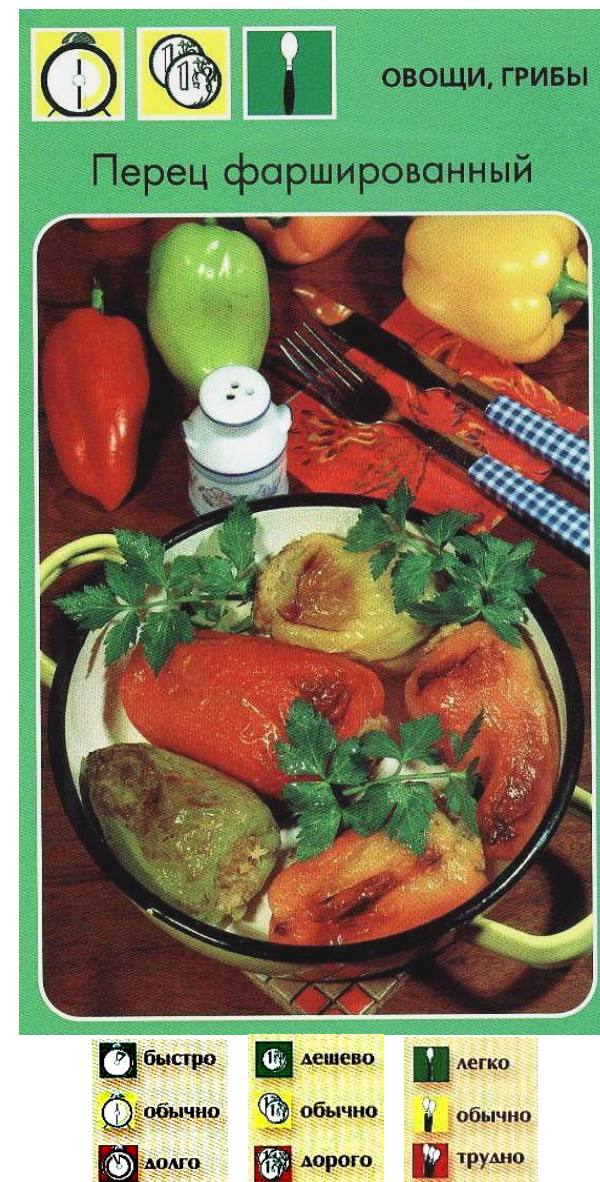
Перец сладкий 300-400 г
Морковь 2 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Петрушка (корень) 1 шт.
Томаты 2-3 шт.
Сахарный песок 1 ст.л.
Уксус 1 ст.л.
Растительное масло 3 ст. л.
Петрушка (зелень) 3-4 веточки
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сладкий перец перебрать, промыть, подрезать мякоть вокруг плодоножки и удалить ее вместе с семенами, не нарушая целостности плода.
2. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде с растительным маслом (2 ст. ложки).
3. Томаты вымыть, нарезать мелкими кубиками и пожарить отдельно с 1 ст. ложкой масла. После чего добавить томаты на сковороду к кореньям, размешать.
4. Полученную начинку заправить сахарным песком, уксусом, молотым перцем, солью по вкусу и довести до кипения.
5. Подготовленный перец бланшировать в горячей воде или проварить 1-2 мин. Воду слить, а перец заполнить начинкой.
6. Фаршированный сладкий перец уложить в сковороду или на противень, добавить немного горячей воды от бланширования и запечь в духовке при 200°C до подрумянивания.
7. Зелень петрушки перебрать, промыть, обсушить полотенцем.
8. Готовый перец выложить на блюдо или разложить на порционные тарелки, украсить зеленью. Отдельно можно подать сметану.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Жареные томаты для начинки можно заменить пассерованным томатным пюре.
- Очень вкусен перец, фаршированный яблоками с изюмом и медом.



73. Печеный картофель

ИНГРЕДИЕНТЫ




Картофель (крупный)..... 4 шт.
Майонез 150 г
Крабовые палочки (или креветки) 100 г
Укроп 4-5 веточек

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ


1. Крупные картофелины тщательно промыть и проколоть вилкой кожуру в нескольких местах.
2. Разогреть духовку до 180-200°C. Уложить картофель на противень и поставить его в нижнюю часть духовки. Запекать 45-60 мин (в зависимости от размера).
3. Крабовые палочки измельчить. Укроп промыть, обсушить полотенцем и очень мелко порубить.
4. Смешать майонез, крабовые палочки, измельченный укроп.
5. Приготовленный картофель достать из духовки. Сделать на каждой картофелине глубокие надрезы и надавить пальцем так, чтобы картофелины открылись.
6. В образовавшиеся углубления уложить приготовленную начинку и подать печеный картофель к столу.


К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Печеный картофель подают как самостоятельное блюдо, горячую закуску или в качестве одного из компонентов сложного гарнира к мясным блюдам.
- На Руси картофель (вымытый, но не очищенный) отваривали в крепком соленом рассоле (1 ст. ложка на 1 стакан воды) – попробуйте очень вкусно.


ОВОЩИ, ГРИБЫ


Печеный картофель





 быстро


 обычно


 долго


 дешево

 обычно

 дорого

 легко

 обычно

 трудно

74. Пирожки с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

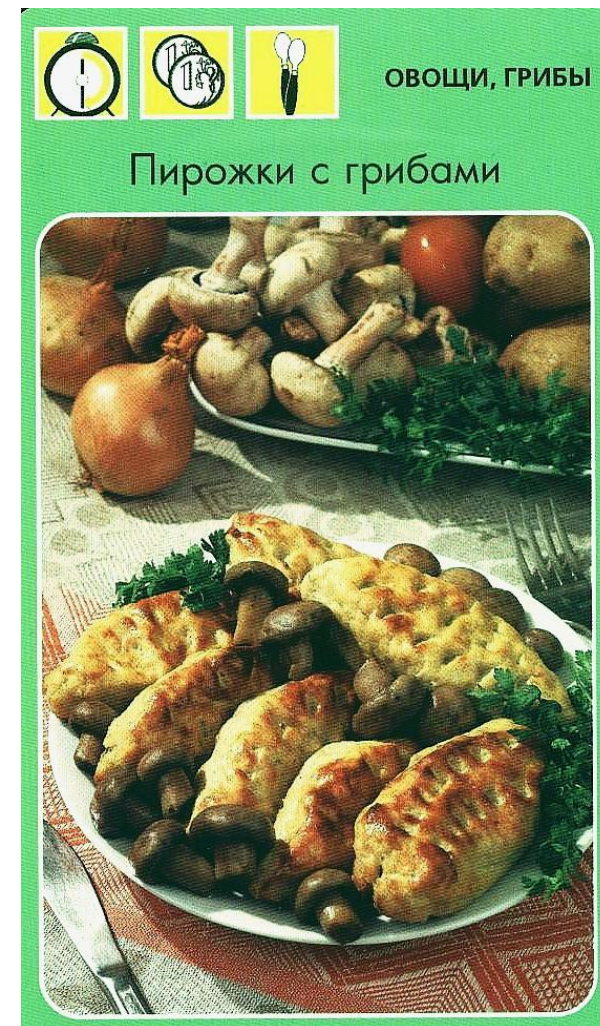
Картофель 10 шт.
Яйца 2 шт.
Мука 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Сметана 1 стакан
Соль

Для начинки:

Шампиньоны 400 г
Репчатый лук 1 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Мука 1 ч. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Небольшую тыкву вымыть, срезать верхушку как крышку. Удалить сердцевину, мякоть слегка надрезать сверху вниз и натереть тыкву изнутри смесью соли, молотых черного и красного перца.
2. Рис перебрать и тщательно промыть, дать стечь воде. Овощной бульон довести до кипения, залить рис и варить 15 мин.
3. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и разрезать на кусочки. Чеснок очистить и порубить. Сыр натереть.
4. Рис (вместе с бульоном) соединить с подготовленными овощами, добавить натертый сыр и панировочные сухари, перемешать, наполнить тыкву. Сверху полить растительным маслом.
5. Накрыть тыкву срезанной крышкой и запекать в духовке около 1 ч при температуре 210°C.
6. Готовую тыкву достать из духовки, поместить на блюдо, полить сметаной.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Значительно легче фаршировать тыкву, разрезанную пополам. Однако внешний вид кушанья будет менее оригинальным.

75. Плакия из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ

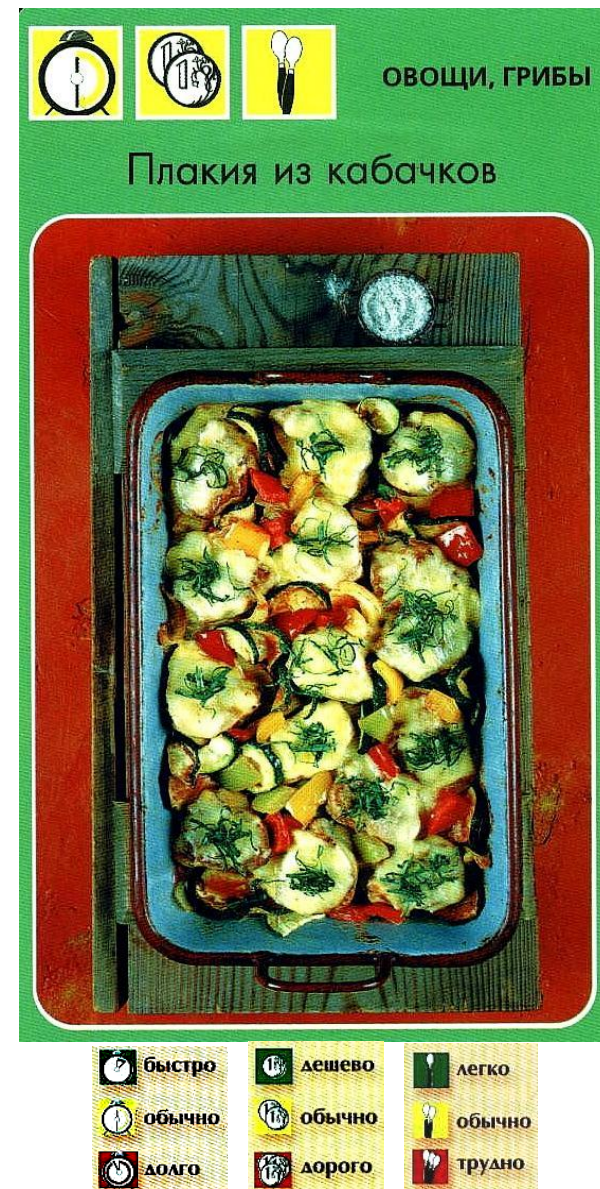
Кабачки 1 кг
Репчатый лук 3 шт.
Сладкий перец. 4 шт.
Чеснок 3 зубчика
Растительное масло 1/2 стакана
Яйца 2 шт.
Мука 2 ст.л.
Уксус..... 1-2 ст.л.
Чеснок (зеленый). 8-10 перышек
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молодые кабачки вымыть, обрезать кончики и, не срезая кожицу, нарезать кружочками.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Разноцветные стручки сладкого перца вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и порубить; зеленый чеснок вымыть.
3. Измельченные лук, сладкий перец и порубленный чеснок смешать и приправить по вкусу черным перцем и солью.
4. Форму для запекания или небольшой глубокий противень смазать растительным маслом (1 ст. ложка) и уложить 1/3 всего количества кабачков. На них тонким слоем разместить подготовленную овощную смесь, а сверху - остальные кабачки.
5. Залить все растительным маслом. Добавить чуть-чуть воды и запечь в духовке при температуре около 200°C.
6. В отдельную посуду отбить яйца, добавить муку, уксус, немного воды и взбить.
7. Испеченную плакию залить взбитой массой и снова поставить в духовку на несколько минут.
8. Готовую плакию посыпать измельченным зеленым чесноком и подать в той форме, в которой она запекалась.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Перед первичным запеканием плакию можно покрыть несколькими кружочками томатов и ломтиками лимона.
- Вместо зеленого чеснока используют любую пряную зелень.



76. Пюре из фасоли и картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ

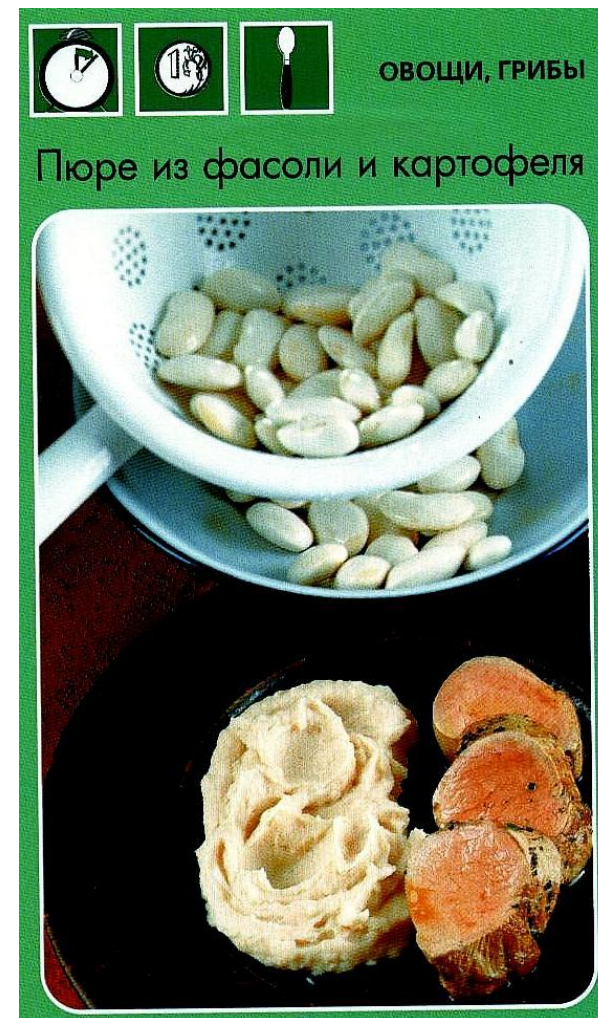
Белая фасоль 350 г
Картофель 300 г
Молоко 1 стакан
Сливочное масло 3 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Белую фасоль тщательно перебрать, удалить сорные примеси и 2-3 раза промыть в холодной воде.
2. Залить фасоль 1 л холодной воды и замачивать, пока она не набухнет.
3. Затем воду слить, залить фасоль в кастрюле 1 л свежей холодной воды. Закрыть кастрюлю крышкой и при слабом, но непрерывном кипении без добавления соли варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими.
4. Картофель очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде до готовности.
5. Из посуды с готовой фасолью слить отвар и немедленно, пока она не остыла, смешать с горячим картофелем.
6. Смесь пропустить через мясорубку. Молоко нагреть. Сливочное масло растопить.
7. Полученное пюре также нагреть до температуры 80-90°C, развести горячим молоком или отваром фасоли, посолить по вкусу, добавить сливочное масло и тщательно перемешать.
8. Готовое пюре выложить на сервировочные тарелки, полить сливочным маслом.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Пюре из фасоли с картофелем может быть также использовано в качестве гарнира к вареной ветчине, жареной свинине, баранине, к рубленным мясным и рыбным котлетам и колбасным изделиям.



77. Пюре из чечевицы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица	500 г
Свиное сало	100 г
Репчатый лук	1 шт.
Сливочное масло	3 ст. л.
Морковь	2 шт.
Острый перчик	2-3 шт.
Петрушка (зелень) или тимьян ...	1-2 веточки
Гвоздика	2-3 шт.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и лук очистить и вымыть. Петрушку (или тимьян) вымыть, стряхнуть воду.
2. Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 8-10 ч в холодной воде.
3. Затем чечевицу отцедить, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенную морковь, лук, гвоздику, сало, петрушку (или тимьян)
4. Отваривать при слабом нагревании примерно 45 мин, посолить при полуготовности.
5. Вынуть лук, морковь, петрушку (или тимьян), сало и гвоздику. Отвар слить в миску.
6. Чечевицу размять в пюре, добавить сливочное масло, нарезанное брусками отваренное сало и чечевичный отвар по вкусу.
7. Выложить кушанье на подогретое блюдо, разместив в центре сало, украсить острым перчиком.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Острый перчик мелко покрошить в каждую тарелку после подачи к столу.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

78. Разноцветный сладкий перец

ИНГРЕДИЕНТЫ

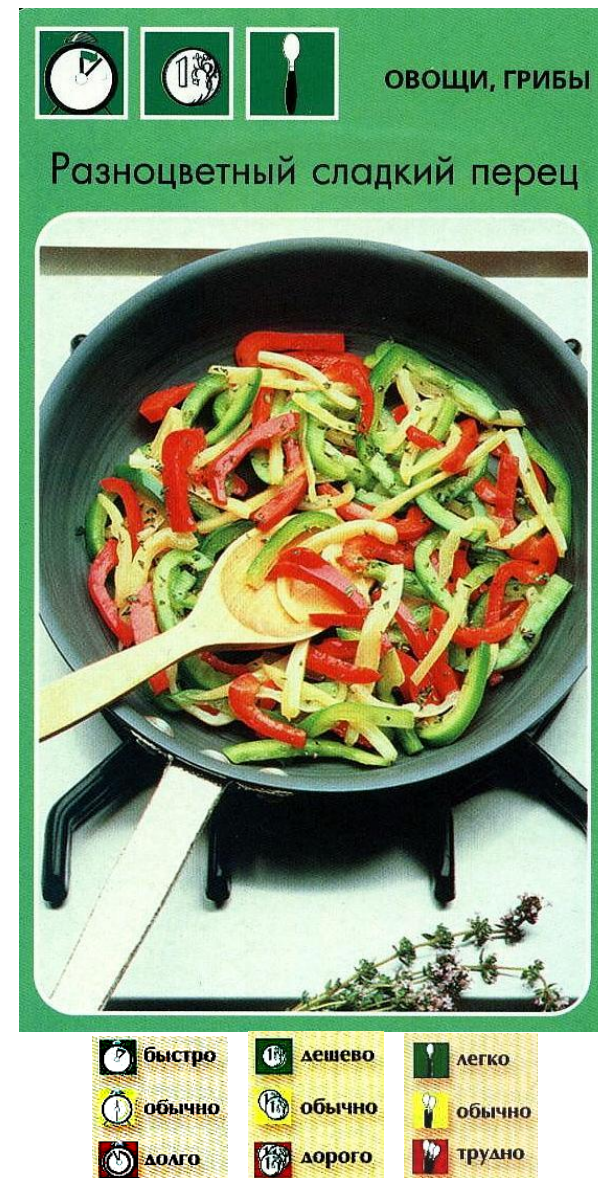
Перец сладкий желтый 1 шт.
Перец сладкий красный 1 шт.
Перец сладкий зеленый 1 шт.
Яблоко 1 шт.
Растительное масло 3 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Весь перец вымыть, верхушки срезать, удалить сердцевину.
2. Подготовленный перец нарезать соломкой, положить на сковороду, посолить, слегка обжарить в растительном масле.
3. Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой.
4. Перец снять со сковороды, положить в салатник слоями, добавить нарезанное яблоко и заправить растительным маслом.
5. Разноцветный перец можно подавать как гарнир к мясным или рыбным блюдам или как самостоятельное кушанье.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Яблоко можно добавить и на сковороду в конце жарки и перемешать.
- Если к нарезанному разноцветному перцу добавить мелко нашинкованный лук, рубленую зелень петрушки и заправить смесь растительным маслом, получится прекрасная закуска.



79. Рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ

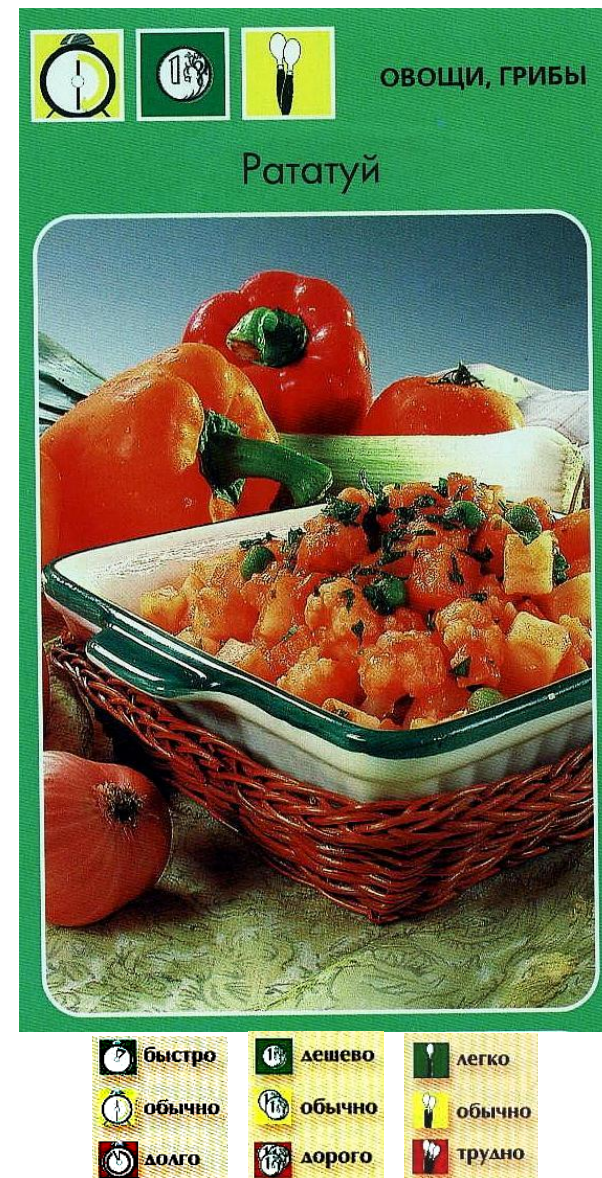
Красный сладкий перец 2 шт.
Зеленый сладкий перец 1 шт.
Желтый сладкий перец 1 шт.
Морковь 2 шт.
Репчатый лук 2 шт.
Чеснок 3 зубчика
Томаты 2 шт.
Оливковое масло 6 ст. л.
Свежий розмарин 1 веточка
Тимьян 1 веточка
Базилик 1 веточка
Петрушка (зелень) 2 веточки
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разноцветный сладкий перец вымыть, вырезать плодоножки, удалить семенные коробочки и нашинковать соломкой.
2. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть и порезать соломкой. Чеснок очистить и мелко нашинковать.
3. Розмарин, тимьян, базилик и петрушку вымыть, стряхнуть воду и мелко нарезать.
4. Томаты вымыть, вырезать плодоножки, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками.
5. В глубокой жаровне, сотейнике или глубокой сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить в нем лук, добавить перец, немного обжарить и посолить.
6. Положить морковь, также посолить и посыпать чесноком.
7. Затем добавить измельченные розмарин, тимьян и базилик, влить 1/2 стакана воды и тушить около 20 мин.
8. За 10 мин до конца готовки положить томаты, закрыть посуду крышкой и довести рататуй до готовности.
9. Готовое кушанье разложить в тарелки, посыпать зеленью петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Последние 10 мин рататуй можно запекать в духовке и в этом случае подать в форме, в которой овощи запекали



80. Ревень в тесте

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука..... 1 стакан
Сахарный песок 1 стакан
Яйца. 3 шт.
Ревень..... 4-5 стеблей
Сливочное масло. 2 ст. л.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Сахарная пудра 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Стебли ревеня промыть в теплой воде. С утолщенных концов снять кожицу. Затем нарезать на кусочки, залить холодной кипяченой водой и оставить в ней на 25 мин. Откинуть кусочки ревеня на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Отбить в посуду яйца и взбить их венчиком до образования пышной пены. Продолжая взбивать, постепенно добавить сахарный песок, а в конце - муку.
3. В форме для выпекания разогреть сливочное масло и смазать ее. Затем посыпать форму панировочными сухарями и положить нарезанные кусочки ревеня, равномерно распределив их по поверхности формы.
4. Разогреть духовку до 200-220°C. Залить ревень взбитым тестом и поставить в духовку на 20 мин.
5. Кушанье вынуть из духовки, остудить в форме. Осторожно переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и нарезать на порционные куски.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- К этому кушанью отдельно в соуснике подают сироп из ревеня или кисло-сладких ягод.



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Ревень в тесте



быстро



дешево



легко



обычно



обычно



обычно



долго



дорого



трудно

81. Рулады из капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

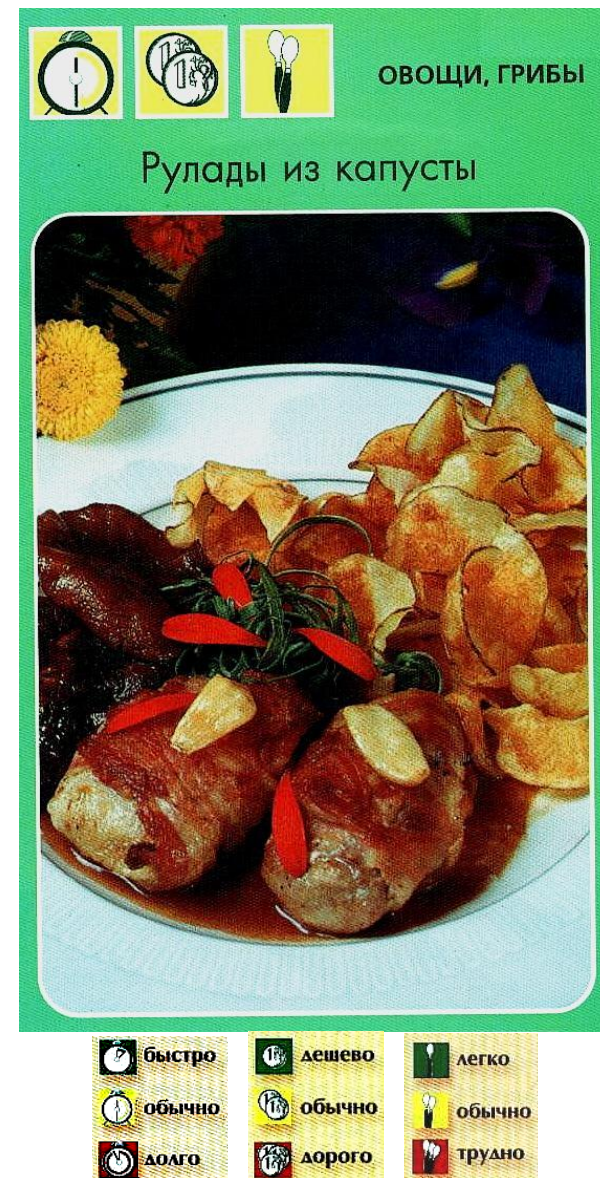
Савойская капуста 600 г
Репчатый лук 2 шт.
Батон 2 куса
Фарш (говяжий) 300 г
Яйца 2 шт.
Растительное масло 1 ст. л.
Хрустящий картофель
Тмин (молотый) 1 ч. л.
Белый (или черный) перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Листья савойской капусты варить в подсоленной кипящей воде примерно 10 мин, остудить. Верхние листья отложить, а внутренние - мелко на рубить.
2. С кусков батона срезать корки. Мякиш размочить в воде или молоке. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
3. Смешать в посуде говяжий фарш, размоченный хлеб, на рубленную капусту и лук. Добавить яйца, тмин, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
4. Разложить на разделочной доске листья савойской капусты. В середину каждого положить приготовленную начинку и завернуть рулады.
5. Поместить их в низкую форму, смазанную маслом, обернуть форму алюминиевой фольгой и готовить кушанье на водяной бане около 1,5 ч.
6. Выложить рулады на подогретые порционные тарелки, полить любым (например, томатным) соусом, гарнировать хрустящим картофелем, украсить зеленью.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо савойской можно использовать листья белокочанной капусты, однако вкус блюда получится менее пикантным.



82. Рулеты капустные

ИНГРЕДИЕНТЫ

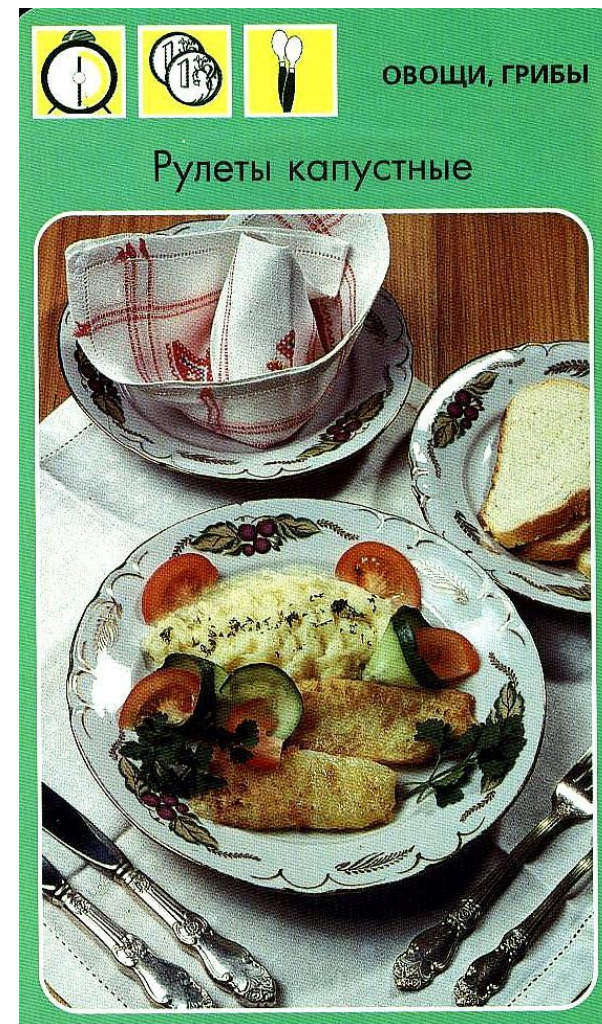
Белокочанная капуста..... 1 кочан (около 1 кг)
Творог 400 г
Чернослив 10 шт.
Сметана. 6 ст. л.
Сливочное масло 5 ст. л.
Орехи (ядра молотые)..... 1 ст. л.
Яйца 2 шт.
Панировочные сухари 3-4 ст. л.
Сахарный песок 2-4 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кочан капусты очистить от верхних зеленых и загрязненных листьев, обмыть и разобрать на листья.
2. Отварить листья в подсоленной воде до полуготовности. Грубые части листьев отбить.
3. Чернослив промыть, отварить в подслащенной воде до мягкости, вынуть косточки и мелко нарезать.
4. Творог протереть, смешать с черносливом и молотыми орехами, влить 2 ст. ложки сметаны, отбить яйца, ввести сливочное масло (2 ст. ложки) и перемешать.
5. Подготовленную начинку уложить на капустные листья, свернуть рулеты, запанировать в сухарях и обжарить в масле (2 ст. ложки).
6. Сковороду или форму для запекания смазать маслом, выложить рулеты, залить оставшейся сметаной и запекать в духовке около 10 мин при средней температуре.
7. Готовые капустные рулеты выложить на блюдо или порционные тарелки, гарнировать овощами.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Капустными рулетами гарнируют блюда из мяса либо подают их с картофельным пюре.



83. Свекльно-творожная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла	3-4 шт.
Молоко	1 ½ стакана
Манная крупа	1/2 стакана
Творог	1 стакан
Растительное масло (или маргарин) ...	2 ст. л.
Яйца	4 шт.
Панировочные сухари	2 ст. л.
Сахарный песок	3-4 ст. л.
Сливочное масло	2 ст. л.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу вымыть, обсушить салфеткой и запечь, не снимая кожуры. Запеченную свеклу немного охладить, очистить и пропустить через мясорубку.
2. Сварить на молоке густую сладкую манную кашу.
3. Творог протереть через сито в большую миску. Смешать его с манной кашей и подготовленной свеклой. Добавить сырые яйца, соль, сахарный песок по вкусу и тщательно перемешать.
4. Разогреть духовку до 180-200°C. Форму для запекания смазать растительным маслом (или маргарином), обсыпать панировочными сухарями и выложить в нее свекльно-творожную массу.
5. Массу разровнять, посыпать сверху панировочными сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 10 мин.
6. Готовую массу подать в той же форме, в которой она запекалась, или разложить на подогретые сервировочные тарелки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно к этому кушанью рекомендуется подать сметану.
- Не менее вкусной и полезной получается такая запеканка из моркови.



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Свекльно-творожная запеканка



обычно

обычно

обычно

долго

дорого

трудно

84. Сладкая фасоль с грушами

ИНГРЕДИЕНТЫ

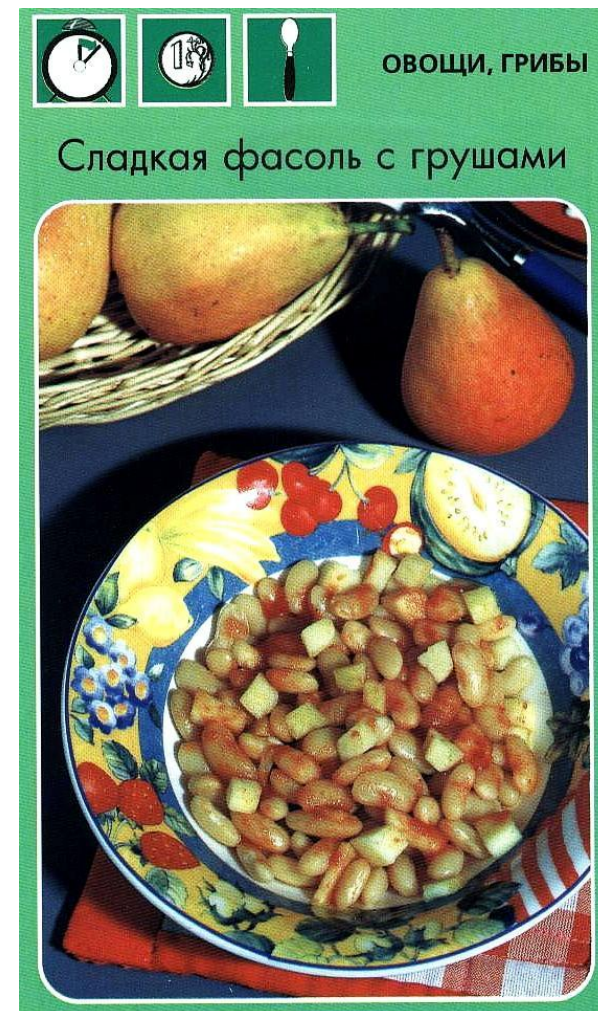
Фасоль (белая)..... 1 стакан
Груши 3 шт.
Мед.1/2 стакана
Сливочное масло. 5 ст. л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Белую фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4-5 ч.
2. Воду, в которой замачивалась фасоль, слить. Фасоль поместить в кастрюлю и залить свежей холодной водой. Отварить при слабом непрерывном кипении в закрытой посуде без добавления соли до готовности (около 2 ч).
3. Груши вымыть, очистить кожуру и удалить семенные коробочки. Нарезать небольшими кусочками и потушить на сковороде в сливочном масле.
4. К тушеным грушам добавить вареную фасоль, мед и потушить вместе 15 мин.
5. Готовое кушанье выложить на подогретые сервировочные тарелки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сладкую фасоль с грушами подают также и с орехами. Для этого орехи (фундук, арахис и др.) очистить, измельчить, пожарить и при подаче посыпать ими готовое кушанье.
- В процессе варки бобовых не следует добавлять холодную воду - это замедляет их разваривание.



85. Соленые огурцы с начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Соленые огурцы 500 г
Морковь 250 г
Сливочное масло. ½ ст. л.
Сахарный песок 1 ч. л.
Соль

Для сметанного соуса:

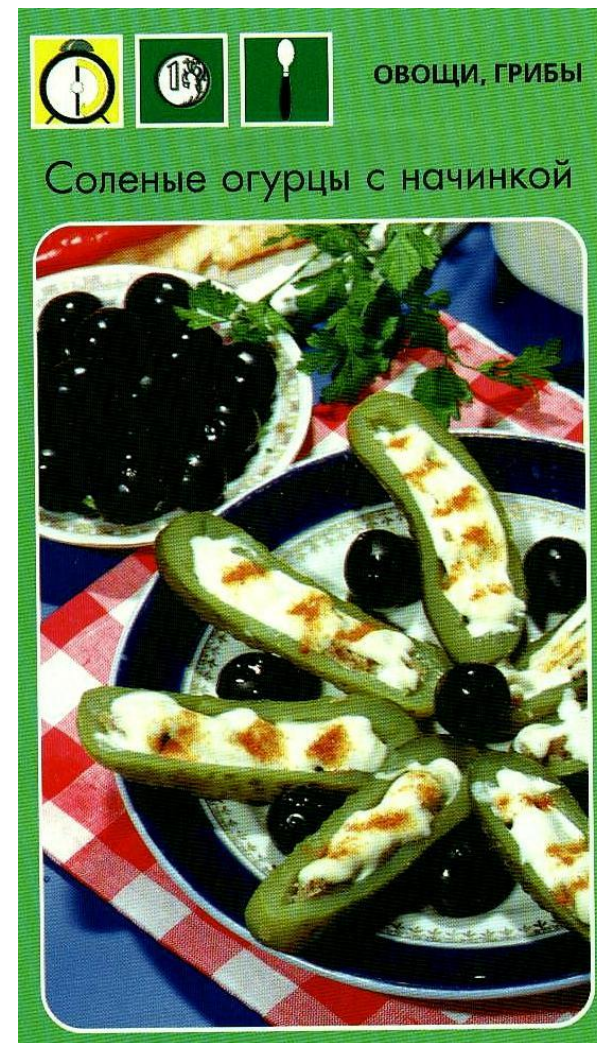
Сметана. ½ стакана
Мука 1 ½ ст. л.
Растительное масло 1 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Крупные огурцы очистить от кожицы и вырезать металлической выемкой сердцевину с семенами.
2. Очистить морковь, вымыть, нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить масло, соль, сахарный песок, накрыть и тушить 20-30 мин.
3. Муку пассеровать в растительном масле, развести 2 ст. ложками овощного отвара и сметаной. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль и процедить.
4. Подготовленную морковь залить горячим сметанным соусом, осторожно перемешать, затем охладить.
5. Соленые огурцы наполнить морковью в сметанном соусе.
6. При подаче на стол соленые огурцы с начинкой выложить на блюдо, украсить маслинами.
7. Соленые огурцы с начинкой можно подать как самостоятельную закуску, а также использовать в качестве гарнира к отварной, жареной, запеченной рыбе, к мясу и блюдам из домашней птицы и дичи.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Купленные соленые огурцы можно хранить до двух недель. Для этого их надо сложить в кастрюлю, приготовить рассол (на 1 кг огурцов: 1,5 л воды, 1 ч. ложка сахарного песка, 4-5 горошин черного перца, 4-5 штук гвоздики, 2 ч. ложка соли), нагреть его до кипения, залить огурцы, дать им остыть.



ОВОЩИ, ГРИБЫ

Соленые огурцы с начинкой



обычно

обычно

обычно

долго

дорого

трудно

86. Солянка с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

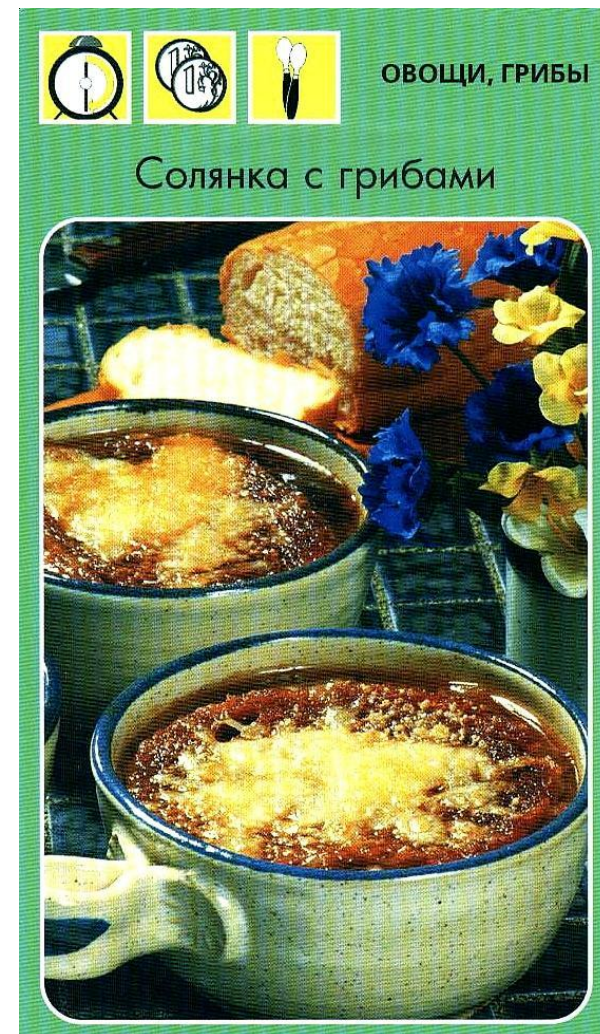
Свежие грибы 500 г
Белокочанная капуста..... 1 кг
Соленый огурец 1 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Томатная паста. 2 ст. л.
Сахарный песок. 2 ч. л.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Сливочное масло 2 ст. л.
Уксус. 1 ч. л.
Сыр 50 г
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту очистить от верхних загрязненных листьев, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить примерно 1 ч.
2. Соленый огурец нарезать дольками и за 15-20 мин до окончания тушения добавить его к капусте, а также томатную пасту, сахарный песок, соль, перец.
3. Грибы (белые, подберезовики, шампиньоны и др.) очистить, промыть и положить на 10-15 мин в кипящую воду. Затем нарезать ломтиками и обжарить в масле, после чего сложить в миску.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и поджарить на той же сковороде, где жарились грибы, добавив соль и перец.
5. Половину тушеной капусты уложить слоем в формочки для запекания, сверху выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты.
6. Сыр натереть на крупной терке, смешать с панировочными сухарями и посыпать капусту, затем сбрызнуть маслом и поставить запекаться в духовку.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Солянку с грибами можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксус. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.
- Оформить солянку можно ломтиками лимона, маслинами, маринованными вишнями или сливами.



87. Тайская капуста с перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ

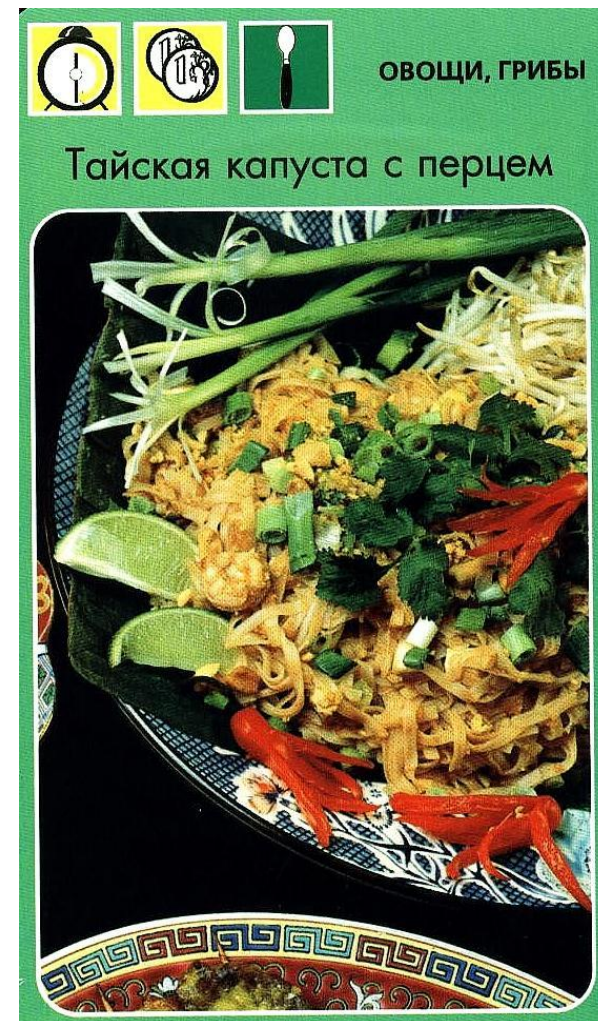
Белокочанная капуста 500 г
Лук-шалот 2 шт.
Свинина (постная) 100 г
Молоко 1 стакан
Сливки..... 2 ст. л.
Чили (или острый перчик)..... 1 шт.
Соевый соус 1 ст. л.
Лимон 1/2 шт.
Петрушка (зелень) 2-3 веточки
Душистый перец горошком..... 12-15 шт
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту и лук-шалот, очищенные и вымытые, тонко нашинковать. Постную свинину вымыть и нарезать очень мелкими кусочками.
2. В глубокой сухой сковороде нагреть душистый перец. Влить сливки и, помешивая, прогревать еще 3-4 мин.
3. Добавить к душистому перцу лук-шалот, жарить 2-3 мин. Положить на сковороду подготовленные капусту и свинину, пожарить около 5 мин. Влить молоко и довести до кипения.
4. Накрыть сковороду крышкой и тушить капусту со свининой около 15 мин. Добавить соевый соус и измельченный перец чили (или острый перчик), перемешать, при необходимости подсолить.
5. Выложить кушанье на блюдо, украсить зеленью петрушки и кусочками лимона.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для придания кушанью традиционного экзотического вкуса вместо сливок нужны кокосовые сливки, а вместо молока - кокосовое молоко.



88. Томаты с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

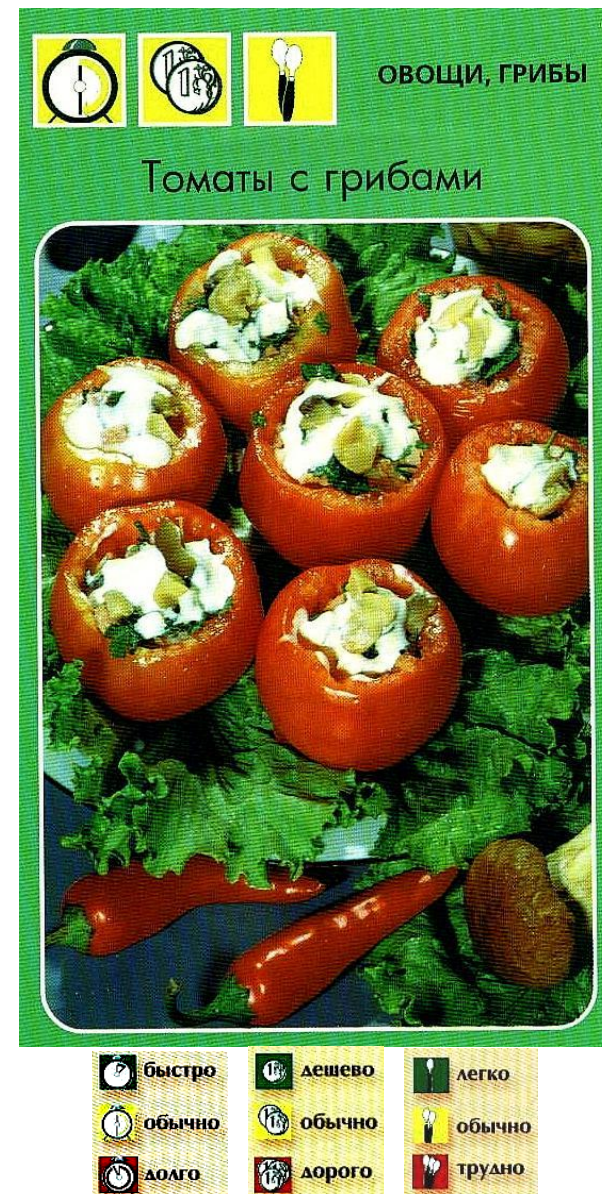
Томаты 8 шт.
Грибы белые 4 шт.
Лук репчатый 3 шт.
Томатная паста. 4 ст. л.
Панировочные сухари 50 г
Сливочное масло 4 ст. л.
Сыр 100 г
Чеснок. 3 зубчика
Петрушка (зелень)
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие томаты вымыть, срезать у них верхушку на одну четверть, удалить семена и часть мякоти.
2. Репчатый лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на масле в сковороде.
3. Грибы (белые или шампиньоны) очистить, вымыть, мелко порезать, чеснок и зелень петрушки мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке.
4. Добавить на сковороду к луку подготовленные грибы, томатную пасту, рубленую зелень петрушки и чеснок, продолжить пассерование 10-15 мин.
5. Все подготовленные ингредиенты смешать с сухарями, заправить солью и перцем.
6. Заполнить томаты начинкой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке со средним жаром в течение 30 мин.
7. Выложить готовые томаты на подогретое блюдо, посыпать зеленью и подать как горячую закуску. При желании - полить сметаной.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Томаты, фаршированные грибами. - прекрасный гарнир к запеченному и жареному мясу.
- Начинка может быть разной: из овощей, риса с мясом и т. д.



89. Топинамбур в молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Топинамбур..... 600 г
Молоко1 ½ стакана
Сливочное масло. 2-3 ст. л.
Мука 2 ст. л.
Сахарный песок. 1/2 ч. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Топинамбур (земляная груша) очистить, вымыть и нарезать толстыми кружочками.
2. В кастрюлю влить молоко, наполовину разбавить его водой, посолить по вкусу, довести до кипения, положить нарезанный топинамбур и варить при слабом кипении до готовности.
3. Затем слить молоко в другую посуду. Кружочки топинамбура постараться сохранить горячими. Сливочное масло нарезать небольшими кусочками.
4. Муку насыпать на сухую чистую сковороду и, помешивая, обжарить, не допуская изменения ее окраски.
5. Кусочки сливочного масла смешать с пассерованной мукой и положить в посуду с кипящим молоком. После этого, непрерывно помешивая, проварить до загустения.
6. Отваренные кружочки топинамбура выложить на сервировочные тарелки, залить приготовленным соусом и подать на стол в качестве гарнира к жареному мясу или рыбе.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Прекрасным дополнением к топинамбуру, сваренному в молоке, послужат укроп, зелень петрушки, салат из свежих овощей.



90. Тушеный сельдерей

ИНГРЕДИЕНТЫ

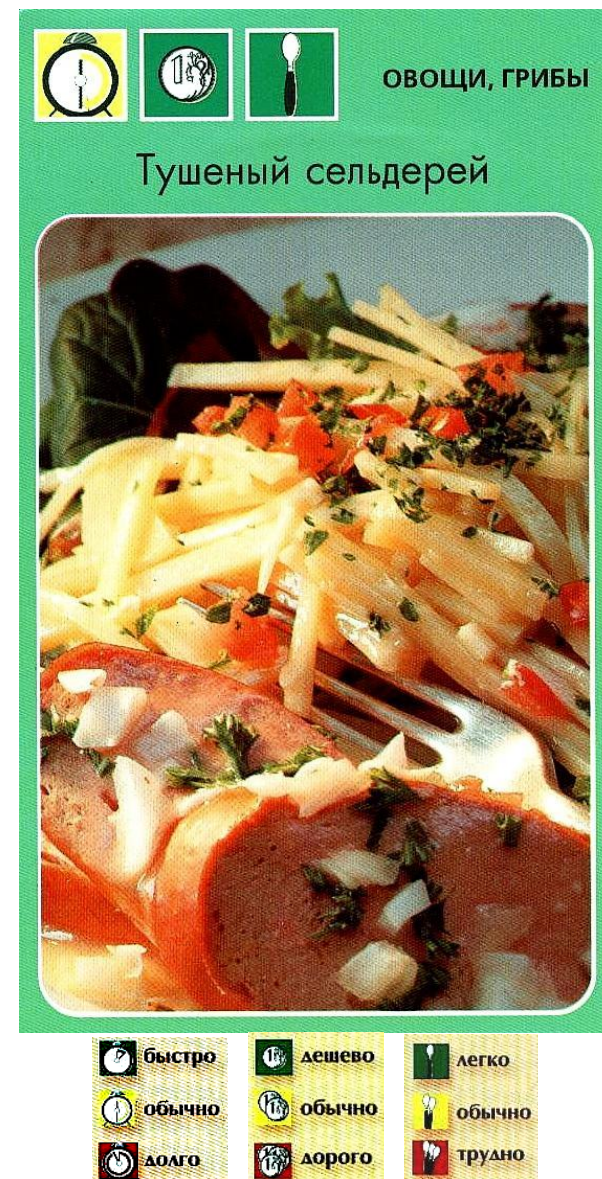
Сельдерей (корень и зелень) 1 шт.
Смесь сухих пряностей 1 пакетик
Растительное масло (или маргарин) ..2-3 ст.
Листья салата 3-4 л.
Овощной отвар 1 ½ -2 стакана
Репчатый лук 1 шт.
Консервированные томаты 250 г
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Большой корень сельдерея тщательно вымыть, очистить от кожицы и нарезать толстыми брусочками. Оставшиеся черешки сельдерея тщательно вымыть, удалить грубые части и нарезать на маленькие кусочки.
2. В огнеупорной посуде разогреть масло (или маргарин) и в течение 3 мин обжаривать в нем, периодически помешивая, брусочки сельдерея. Затем вынуть их из посуды шумовкой.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с подготовленными черешками сельдерея. Затем положить в освободившуюся огнеупорную посуду и обжарить, помешивая, в течение 1 мин.
4. Консервированные томаты порезать на кусочки, добавить в посуду с луком и черешками сельдерея, положить туда сухие пряности. Поверх выложить обжаренные брусочки сельдерея и залить овощным отваром. Посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой и тушить при слабом нагревании 40-45 мин.
5. Готовые овощи выложить на подогретое блюдо. Оставшийся соус кипятить, пока он не загустеет и не уменьшится в объеме почти вдвое.
6. Зелень сельдерея вымыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать. Готовый сельдерей полить соусом и посыпать зеленью.

СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Даже обычная, слегка обжаренная вареная колбаса с таким гарниром станет лакомым кушаньем.
- Из корневого сельдерея готовят также оригинальное питательное пюре.



91. Тбиха из томатов

ИНГРЕДИЕНТЫ

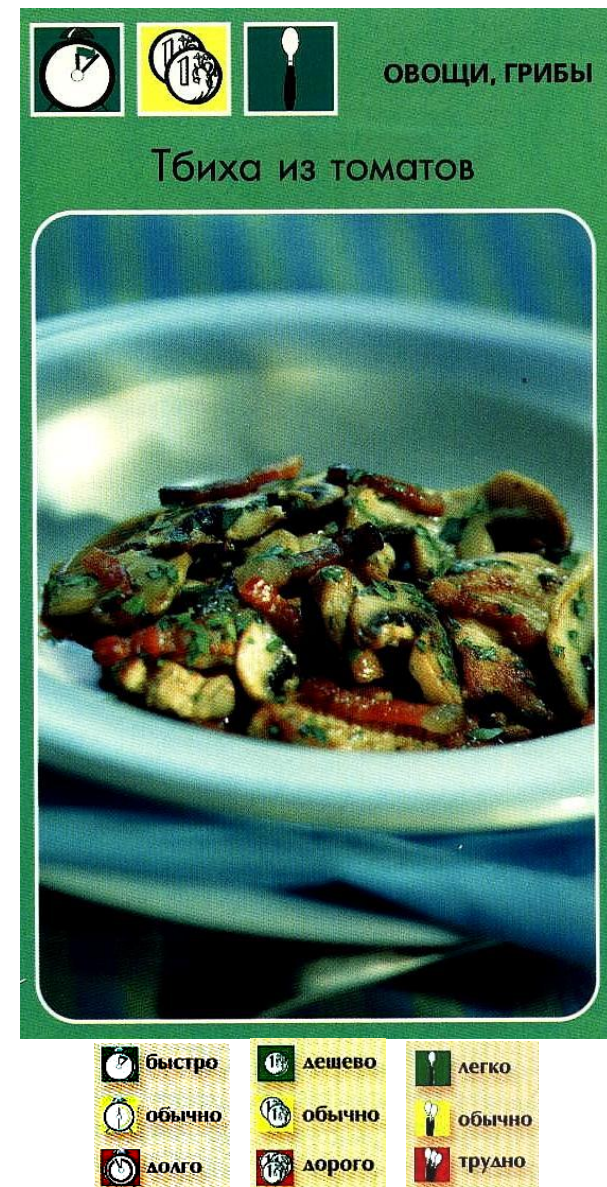
Томаты 6 шт.
Морковь 2-3 шт.
Репа 2-3 шт.
Грибы (шампиньоны)..... 8-10 шт.
Оливковое масло 1/2 стакана
Репчатый лук..... 2 шт.
Томатная паста..... 2 ст. л.
Аджика..... 1 ст. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Томаты вымыть, обсушить, нарезать соломкой.
2. Вымыть и мелко нарезать зелень петрушки.
3. Очистить, вымыть морковь и нарезать кружочками. Очистить, вымыть репу и нарезать четвертинками.
4. Грибы очистить, вымыть, обсушить и нарезать ломтиками.
5. Лук очистить, вымыть, нарезать и обжарить в оливковом масле на сковороде. Добавить томатную пасту, аджику и красный перец, посолить и нагреть.
6. Положить в этот соус все подготовленные овощи и грибы, тушить до готовности, помешивая и подливая по мере необходимости горячую воду.
7. Выложить готовые овощи в порционные тарелки, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Любители для остроты поливают готовое кушанье соком одного лимона.



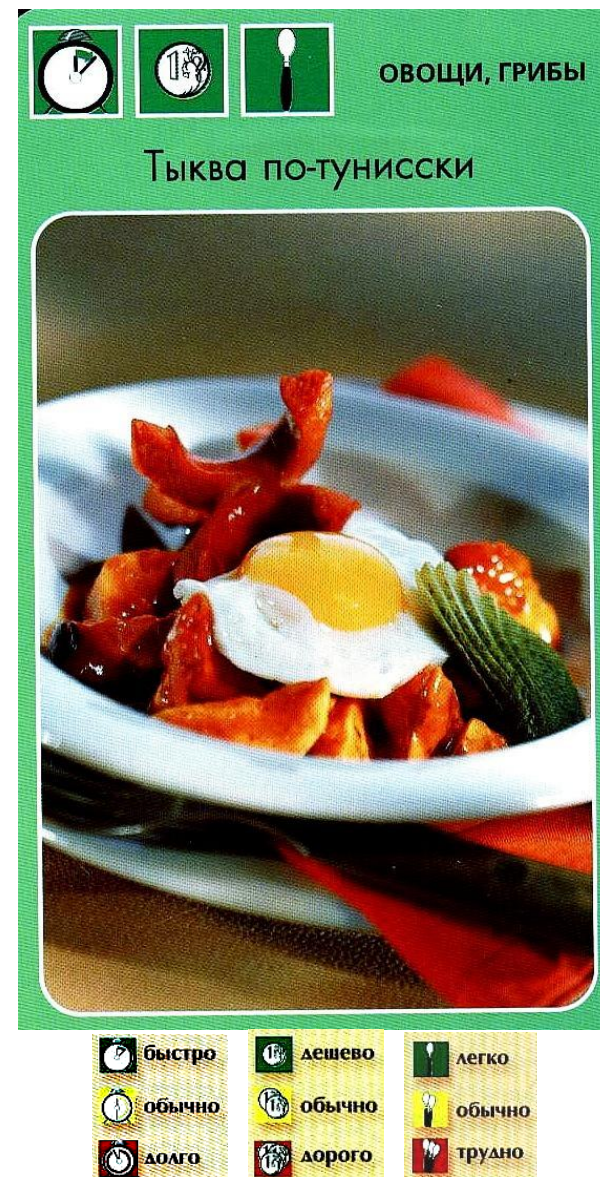
92. Тыква по-тунисски

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква очищенная. 700-800 г
Репчатый лук 1-2 шт.
Сладкий перец. 2 шт.
Бобы 1 горсть
Оливковое масло 1/2 стакана
Томатная паста 1 ст. л.
Петрушка (зелень) 2 веточки
Аджика 1/2 ст. л.
Яйца 4 шт.
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук и сладкий перец очистить, вымыть. Лук порезать крупными кусками, перец - кусочками. Зелень петрушки вымыть и порубить. Бобы замочить на 8-10 ч.
2. Нарезанный лук обжарить в сковороде на оливковом масле, добавить томатную пасту, аджику, красный перец.
3. Сложить все в кастрюлю (вместе с маслом), добавить замоченные бобы, налить 2 стакана воды и тушить, помешивая.
4. Когда бобы будут готовы, досолить, добавить нарезанную дольками тыкву, кусочки сладкого перца и зелень петрушки.
5. Тушить кушанье около 30 мин. Разложить овощи на порционные тарелки. Сверху покрыть яичницей-глазуньей, украсить зеленью.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо томатной пасты подойдут спелые томаты, а вместо тыквы - кабачки и патиссоны.

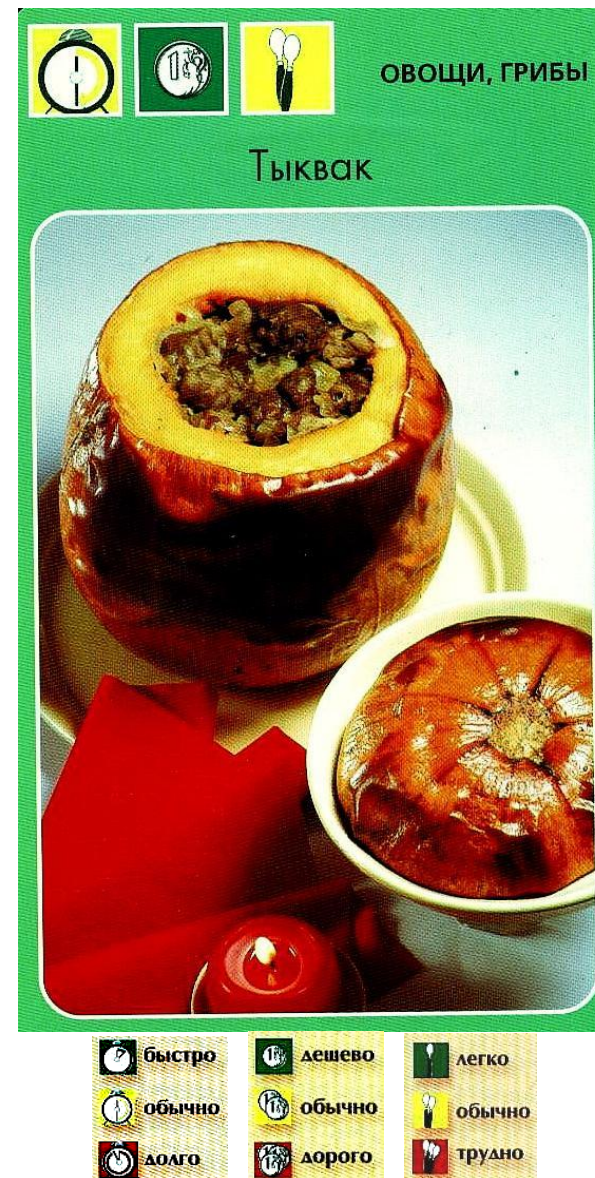
93. Тыквак

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква 1 шт (до 2 кг)
Рис..... 1/2 стакана
Овощной бульон 1 стакан
Репчатый лук 1 шт.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Томаты 2 шт.
Чеснок 1 зубчик
Сыр..... 50 г
Растительное масло. 2 ст. л.
Сметана. 4-6 ст. л.
Черный перец молотый
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Небольшую тыкву вымыть, срезать верхушку как крышку. Удалить сердцевину, мякоть слегка надрезать сверху вниз и натереть тыкву изнутри смесью соли, молотых черного и красного перца.
2. Рис перебрать и тщательно промыть, дать стечь воде. Овощной бульон довести до кипения, залить рис и варить 15 мин.
3. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и разрезать на кусочки. Чеснок очистить и порубить. Сыр натереть.
4. Рис (вместе с бульоном) соединить с подготовленными овощами, добавить натертый сыр и панировочные сухари, перемешать, наполнить тыкву. Сверху полить растительным маслом.
5. Накрыть тыкву срезанной крышкой и запекать в духовке около 1 ч при температуре 210°C.
6. Готовую тыкву достать из духовки, поместить на блюдо, полить сметаной.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Значительно легче фаршировать тыкву, разрезанную пополам. Однако внешний вид кушанья будет менее оригинальным.

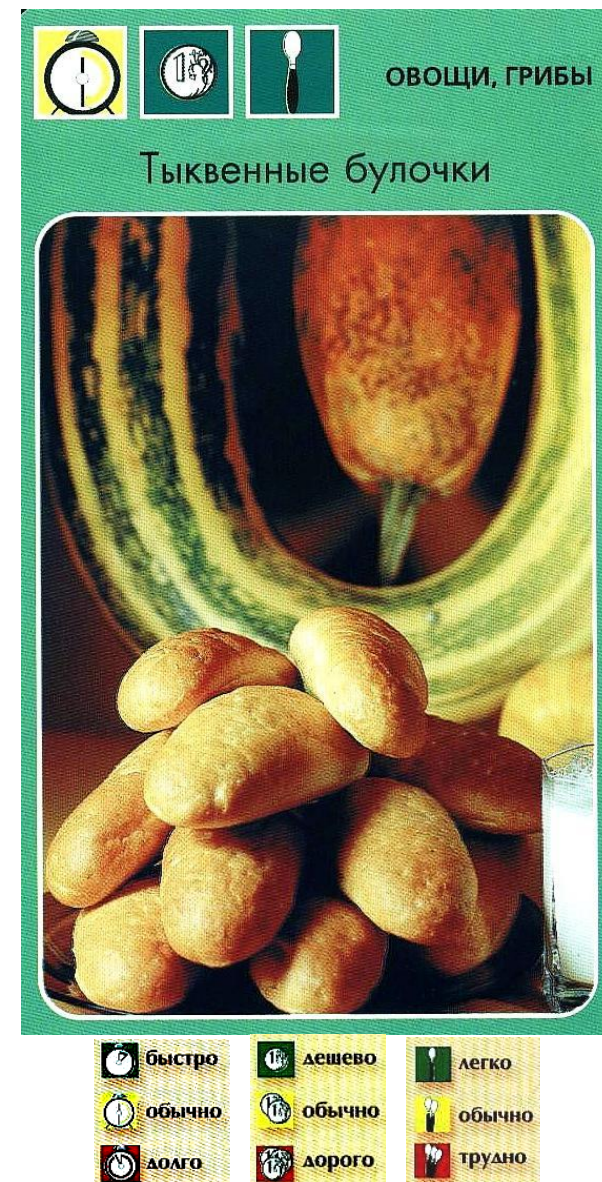
94. Тыквенные булочки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква (натертая мякоть) 1 ½ стакана
Мука ½ стакана
Молоко..... ½ стакана
Сахарный песок..... 2 ст. л.
Свежие дрожжи 1 ст. л.
Растительное масло 3 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В посуду налить немного молока, нагреть его до температуры 30°C и растворить дрожжи.
2. В кастрюлю влить оставшееся молоко, подогреть его, добавить разведенные дрожжи, сахарный песок, всыпать муку и перемешать. Полученную массу тщательно выбить.
3. В подготовленное тесто добавить натертую мякоть тыквы, соль, перемешать тесто и еще раз тщательно выбить. Поставить тесто для брожения на 1-2 ч (лучше при температуре 30-40°C).
4. Готовое тесто разделить на булочки. Уложить булочки на сухой противень и дать расстояться в течение 20-25 мин.
5. Разогреть духовку до температуры 200-220°C. Поставить противень с булочками в середину духовки и выпекать в течение 20-25 мин.
6. Горячие румяные тыквенные булочки смазать растительным маслом, выложить на сервировочное блюдо или в корзинку.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- С тыквой готовят и опорное тесто, предварительно отварив ее в духовке в течение 2 ч. Затем тыкву следует растереть, охладить и добавить в опару. Такое тесто очень ароматно, и выпечка долго не теряет свежести.

95. Тюрингские голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья краснокочанной капусты.....	8 шт.
Яблочный уксус	1 ст. л.
Сахарный песок	1 ст. л.
Лавровый лист.	1 шт.
Гвоздика.	3 шт.
Топленое масло	2 ст. л.
Бульон.....	1/2 стакана
Мясной фарш	400 г
Репчатый лук	1 шт.
Яйца	2 шт.
Панировочные сухари	2 ст. л.
Черный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В широкой посуде вскипятить 4 стакана воды, добавить яблочный уксус, сахарный песок, лавровый лист, гвоздику, соль и отварить большие листья краснокочанной капусты.
2. Снять посуду с огня, дать настояться 5 мин. Вынуть листья шумовкой, поместить на сито или решетку, чтобы стекла вода.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в топленом масле (1 ст. ложка). Мясной фарш смешать с луком.
4. Отбить яйца, добавить панировочные сухари, черный молотый перец, соль и перемешать.
5. На листья выложить начинку, свернуть и перевязать ниткой. Поместить голубцы в глубокую сковороду с топленным маслом и обжарить их до золотистой корочки.
6. После обжаривания голубцов добавить в сковороду бульон, закрыть сковороду крышкой и тушить 30 мин.
7. Готовые голубцы выложить на порционные тарелки, полить соусом, образовавшимся при тушении.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно в соуснике подать сметану.
- Если голубцы останутся на следующий день, то их нужно залить сметаной и запечь в духовке.



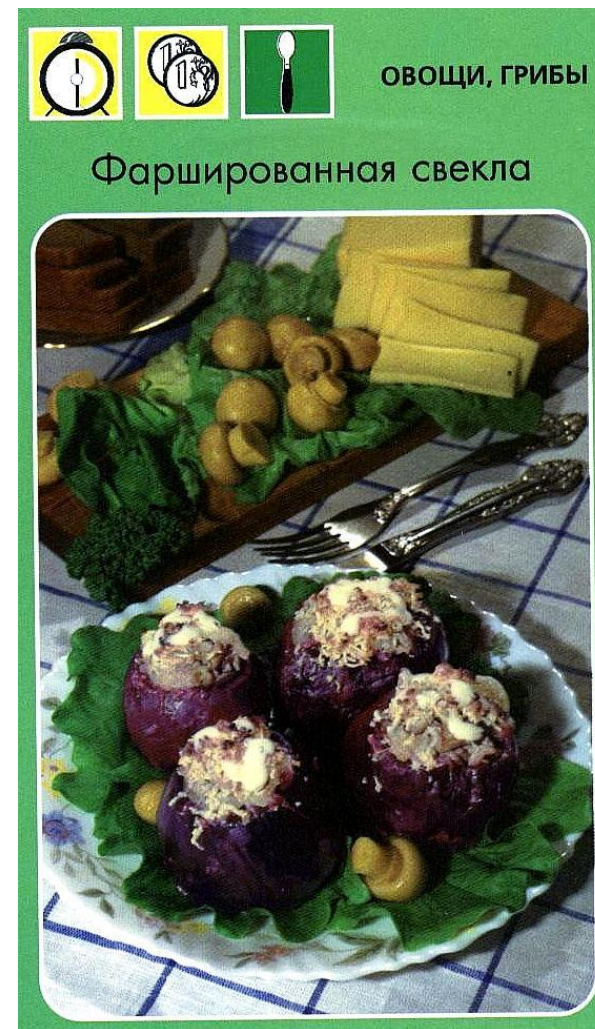
96. Фаршированная свекла

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла средней величины. 8 шт.
Мясо (мякоть) 200-250 г
Рис..... 1/4стакана
Репчатый лук 1 шт.
Маринованные грибы..... 10 шт.
Сливочное масло 2 ст. л.
Сметана 200 г
Сыр (твердый)..... 100 г
Листья зеленого салата
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу вымыть щеткой, испечь в духовке, очистить ее и чайной ложкой выбрать сердцевину так, чтобы получилась чашечка.
2. Мясо освободить от пленок и сухожилий, вымыть и провернуть через мясорубку или мелко нарубить.
3. Рис тщательно промыть и сварить так, чтобы он был рассыпчатым.
4. Лук очистить, вымыть, мелко порезать и обжарить; маринованные грибы нарезать мелкой соломкой.
5. Мясной фарш смешать с рисом, луком и грибами, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и наполнить смесью подготовленную свеклу.
6. Фаршированную свеклу положить на сковороду со сливочным маслом и запекать в разогретой духовке 20 мин. Затем залить свеклу сметаной и поместить в духовку еще на 5 мин.
7. При подаче на стол свеклу переложить на блюдо, выстланное вымытыми листьями салата, залить образовавшимся при запекании соусом, посыпать тертым сыром.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Свекла не менее вкусна с крупяной или овощной начинкой.

97. Фаршированные томаты

ИНГРЕДИЕНТЫ

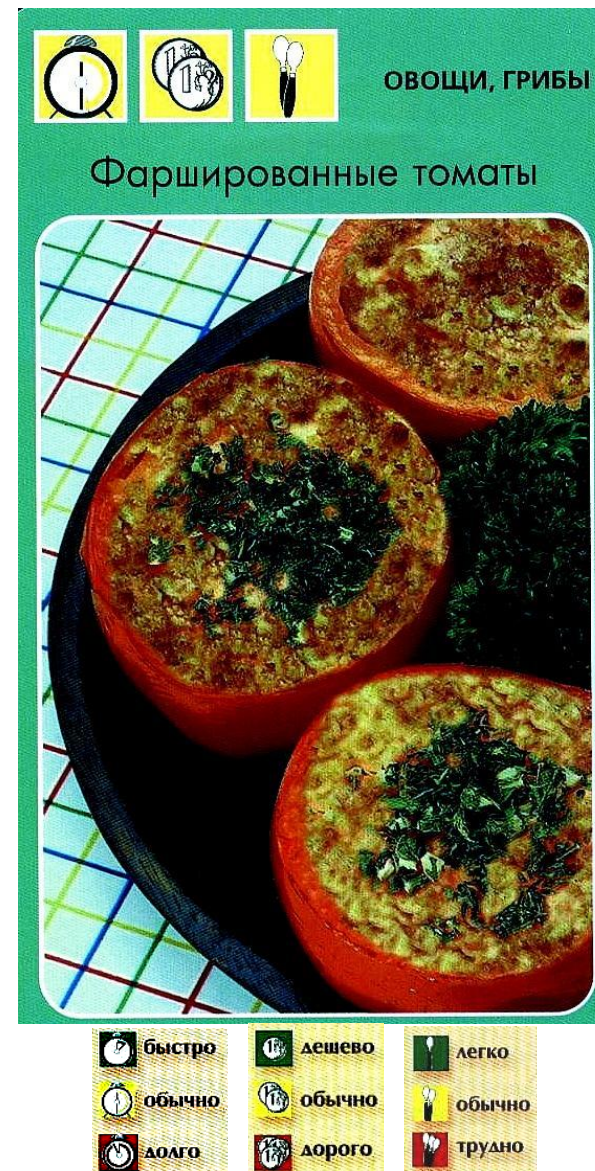
Томаты 8 шт.
Грибы белые 4 шт.
Лук репчатый 3 шт.
Томатная паста. 4 ст. л.
Панировочные сухари 50 г
Сливочное масло 4 ст. л.
Сыр 100 г
Чеснок. 3 зубчика
Петрушка (зелень)
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие томаты вымыть, срезать у них верхушку на одну четверть, удалить семена и часть мякоти.
2. Репчатый лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на масле в сковороде.
3. Грибы (белые или шампиньоны) очистить, вымыть, мелко порезать, чеснок и зелень петрушки мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке.
4. Добавить на сковороду к луку подготовленные грибы, томатную пасту, рубленую зелень петрушки и чеснок, продолжить пассерование 10-15 мин.
5. Все подготовленные ингредиенты смешать с сухарями, заправить солью и перцем.
6. Заполнить томаты начинкой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке со средним жаром в течение 30 мин.
7. Выложить готовые томаты на подогретое блюдо, посыпать зеленью и подать как горячую закуску. При желании - полить сметаной.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Томаты, фаршированные грибами - прекрасный гарнир к запеченному и жареному мясу.
- Начинка может быть разной: из овощей, риса с мясом и т. д.



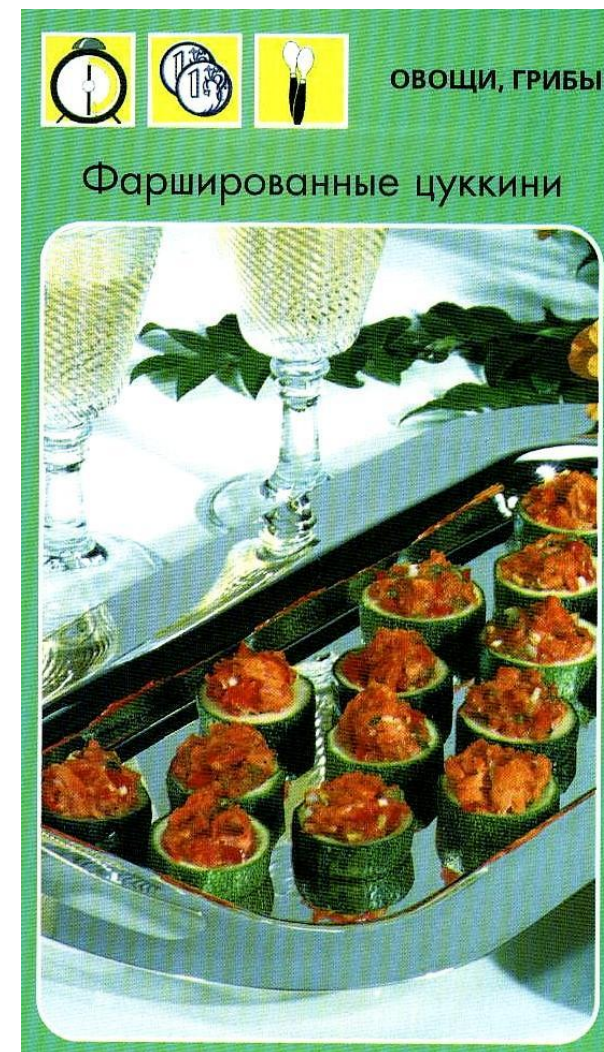
98. Фаршированные цуккини

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цуккини..... 3 шт.
Свинина (мякоть) 300 г
Рис 1/2стакана
Морковь 2 шт.
Томатный соус..... 3 ст. л.
Сливочное масло 1 ст. л.
Мука1 ст. л.
Бульон
Приправа типа «Вегета»
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину (мякоть) очистить от пленок и, пропустив через мясорубку, получить фарш. Отварить рассыпчатый рис. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке.
2. Цуккини очистить, вырезать из них сердцевину и нарезать кружками толщиной 3-4 см.
3. Мясной фарш перемешать с отваренным рассыпчатым рисом и натертой морковью, посолить, поперчить, при необходимости добавить немного бульона и приправы.
4. Приготовленной начинкой наполнить кружки цуккини таким образом, чтобы она немного приподнималась над краями.
5. Противень для запекания смазать сливочным маслом и уложить в нее фаршированные цуккини. Полить томатным соусом.
6. Поставить противень в горячую духовку и запекать 30-40 мин при температуре 180-200°C.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Старинный способ варки рассыпчатого риса: крупу несколько минут варят в воде либо мясном бульоне (1:2) с добавлением соли и жира (сливочное или растительное масло, маргарин). Когда рис станет наполовину мягким, не перемешивая его, закрыть крышкой и поставить в теплую духовку, нагретую до температуры 70° С, на 1 ч или, завернув в несколько слоев бумаги, поместить в теплое место

99. Фаршированные шампиньоны

ИНГРЕДИЕНТЫ

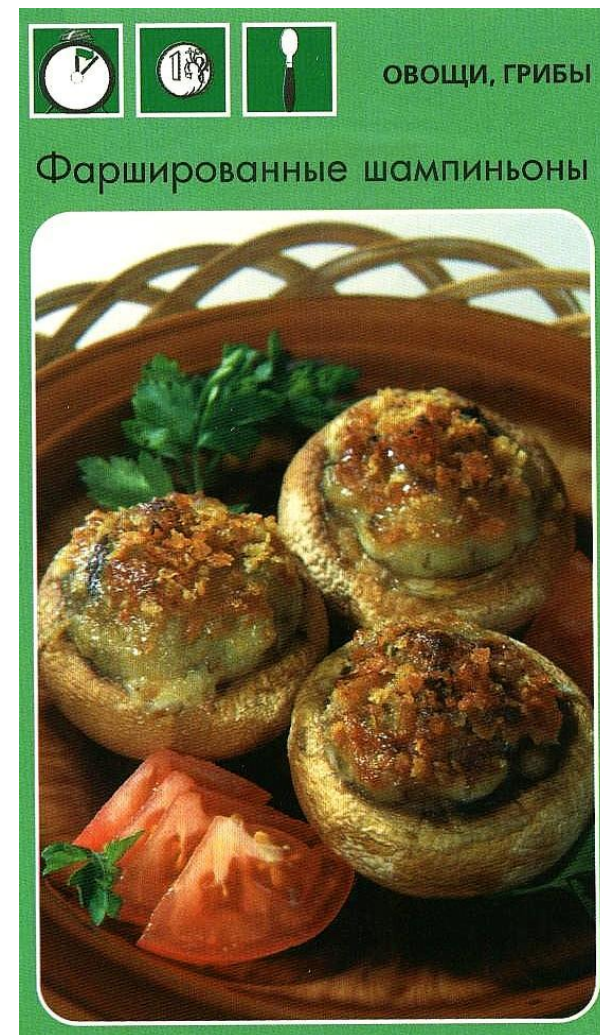
Шампиньоны. 400 г
Хлеб черный 200 г
Репчатый лук..... 1 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Майонез 1 ст. л.
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грибы очистить, тщательно промыть в холодной воде, вырезать ножки, обсушить на салфетке. С помощью чайной ложки вынуть часть мякоти из середины, чтобы получились «чашечки».
2. Уложить подготовленные грибы на широкую сковороду, смазанную маслом, посолить, поперчить.
3. Лук очистить, вымыть, мелко порезать и обжарить в масле, добавить мелко нарезанные ножки и вынутую мякоть грибов.
4. Хлеб измельчить в крошку, подсушить на сковороде. Часть крошек оставить для посыпки в конце приготовления. Остальной хлеб соединить с обжаренными ножками грибов.
5. Наполнить «чашечки» приготовленной смесью и запечь в духовке до полуготовности при среднем нагреве.
6. Смазать грибы майонезом, посыпать подсушенной хлебной крошкой, вновь поставить в духовку и довести до готовности.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- грибы для фарширования подбирают крупные, но нераскрывшиеся. Чищенные грибы оставляют до формирования в холодной подкисленной уксусом воде.
- Вместо хлебной крошки используют твердый сыр.



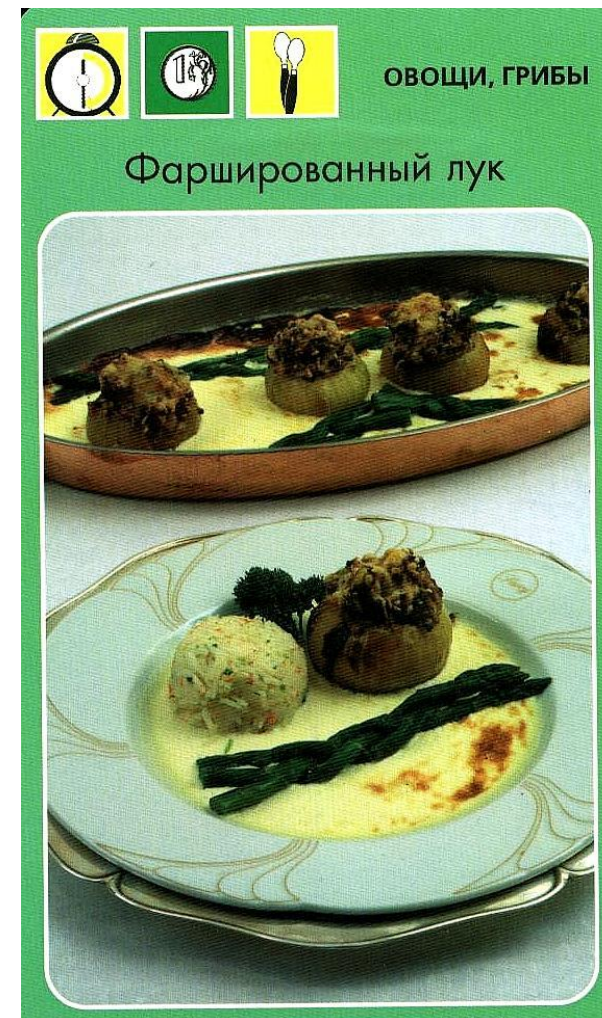
100. Фаршированный лук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Репчатый лук 8-10 шт.
Рис 1/2 стакана
Овощной бульон 2 стакана
Томаты 3 шт.
Растительное масло 1 ст. л.
Ветчина 100 г
Плавленный сыр 100 г
Молоко (или сметана) 6 ст. л.
Петрушка (зелень) 2-3 веточки
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Большие сладкие луковицы очистить и вымыть. Срезать примерно $\frac{1}{4}$ верхушки. Удалить внутреннюю часть (сохранить) и варить 10-15 мин в 3 стаканах подсоленной воды.
2. Рис перебрать, промыть и варить до готовности в овощном бульоне. Откинуть его на сито и дать стечь воде.
3. Томаты вымыть и нарезать кубиками. Нашинковать оставшийся лук. Ветчину нарезать маленькими кусочками.
4. Положить в посуду нарезанные томаты, лук, ветчину, добавить рис, красный перец, соль и перемешать.
5. Форму для запекания смазать маслом. Наполнить луковицы приготовленной начинкой и уложить в форму.
6. Смешать плавленный сыр с молоком или со сметаной и растопить его.
7. Зелень петрушки промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Измельченную зелень добавить к сыру, перемешать и залить луковицы полученной смесью.
9. Запекать фаршированный лук в духовке при температуре 180-200°C в течение 15 мин.
10. Готовые луковицы выложить на сервировочные тарелки, полить соусом, в котором они запекались.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Начинку для фарширования используют различного состава: из овощей с перловой кашей, отварного мяса и т. д.

101. Фаршированный перец по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ

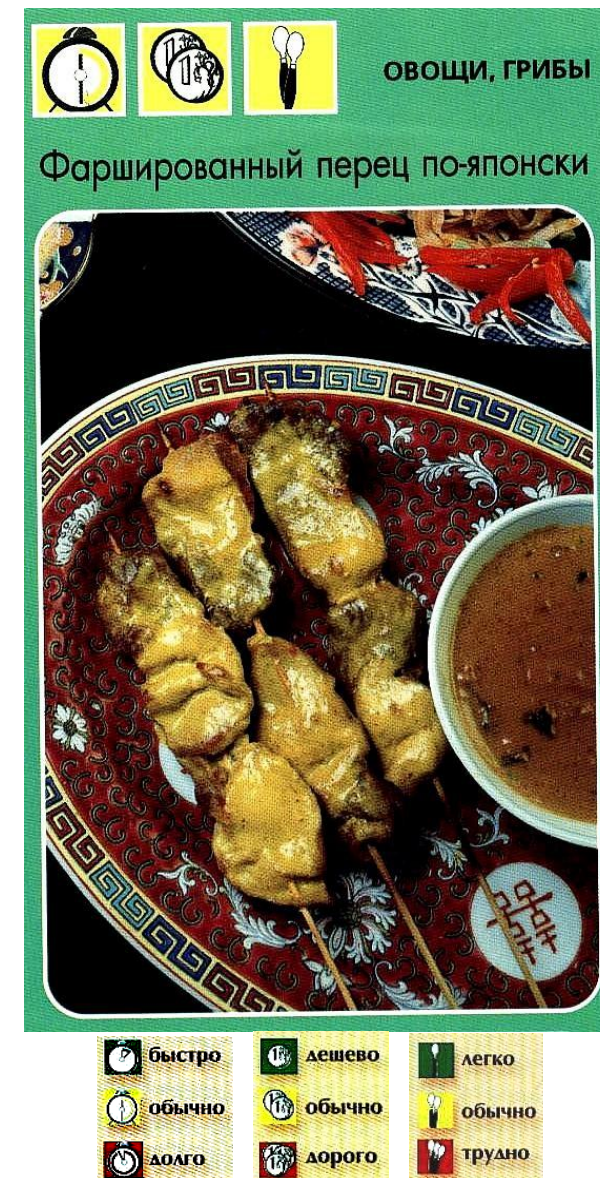
Сладкий перец	6-8 шт.
Мясной фарш	250-300 г
Яйцо	1 шт.
Грибы (белые, шампиньоны).....	100 г
Растительное масло (лучше соевое).....	2 ст. л.
Соевый соус	2 ст. л.
Водка	1-2 ч. л.
Крахмал.....	1 ст. л.

Для соуса по-японски:

Бульон	1 стакан
Соевый соус.....	2 ч. л.
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Крахмал	2 ч. л.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. У сладкого перца удалить плодоножки, семена, перегородки, вымыть, обсушить салфеткой.
2. Грибы вымыть, мелко порезать и обжарить на сковороде в растительном масле (1 ст. ложка). Добавить к грибам мясной фарш, яйцо, соевый соус и водку, перемешать - начинка готова.
3. В каждый перец всыпать немного крахмала, вложить начинку и положить его в глубокую сковороду, смазанную маслом.
4. Приготовить соус, смешав в эмалированной посуде горячий бульон с соевым соусом, сахарным песком и солью.
5. Залить этим соусом перец на сковороде. Закрыть сковороду крышкой и потушить перец примерно 30 мин.
6. Перец выложить на подогретое блюдо. В оставшийся на сковороде соус добавить разведенный в небольшом количестве воды крахмал и немного проварить.
7. Готовый проваренный соус переложить в соусник и подать вместе с перцем.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Особенно эффектно выглядит такой перец, если его потушить нанизанным на тонкие деревянные палочки.

102. Фасоль по-гасконски

ИНГРЕДИЕНТЫ

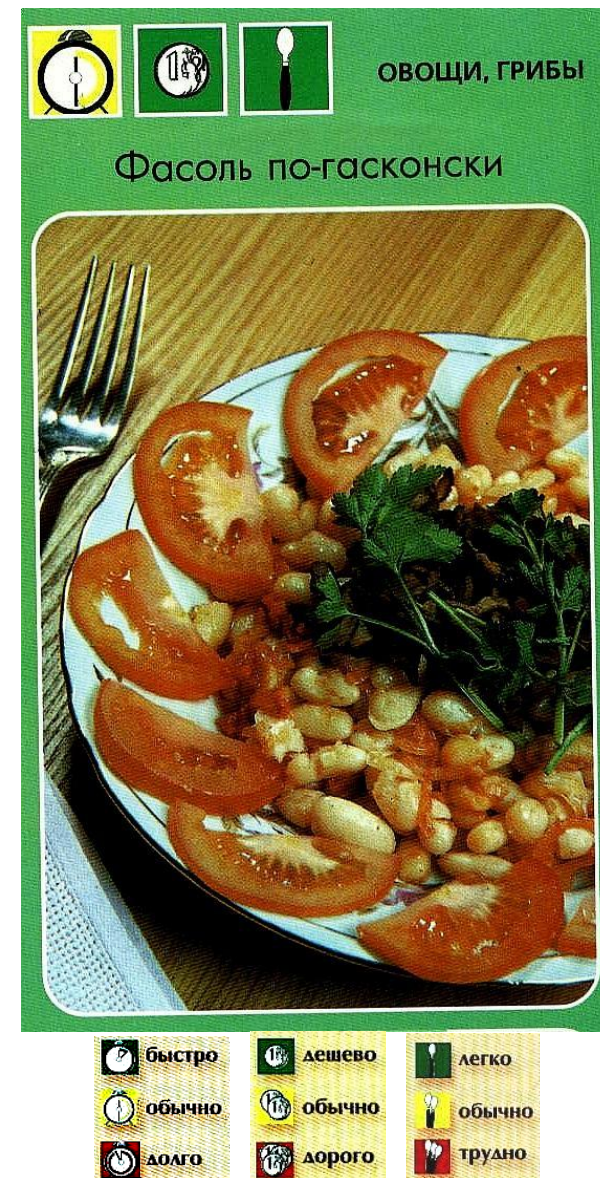
Фасоль (белая) 400 г
Морковь 2 шт.
Томаты 2 шт.
Петрушка (зелень) ... 3-4 веточки
Соль

Для «гасконского масла»:

Чеснок 10-12 зубчиков
Свиное сало (растопленное)..... 4 ст. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Томаты, зелень петрушки вымыть и нарезать.
2. Фасоль перебрать и замочить в холодной (не выше 15 С) воде на ночь.
3. Воду слить, фасоль положить в эмалированную кастрюлю и залить подсоленной водой так, чтобы она закрыла фасоль.
4. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в предварительно нагретую (до 180°С) духовку на 2-2,5 ч, пока фасоль не станет мягкой.
5. За 1 ч до окончания тушения добавить подготовленную морковь.
6. Для приготовления «гасконского масла» очищенные зубчики чеснока варить в соленой воде 15 мин. Откинуть их на сито и растолочь со свиным салом. Посолить по вкусу.
7. Выложить готовую фасоль на подогретое блюдо с растопленным «гасконским маслом». Украсить зеленью петрушки и гарнировать ломтиками томатов.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Подавать в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир к тушеной говядине либо свинине.
- Вместо растопленного свиного сала подойдет подсолнечное масло.

103. Фасоль по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ

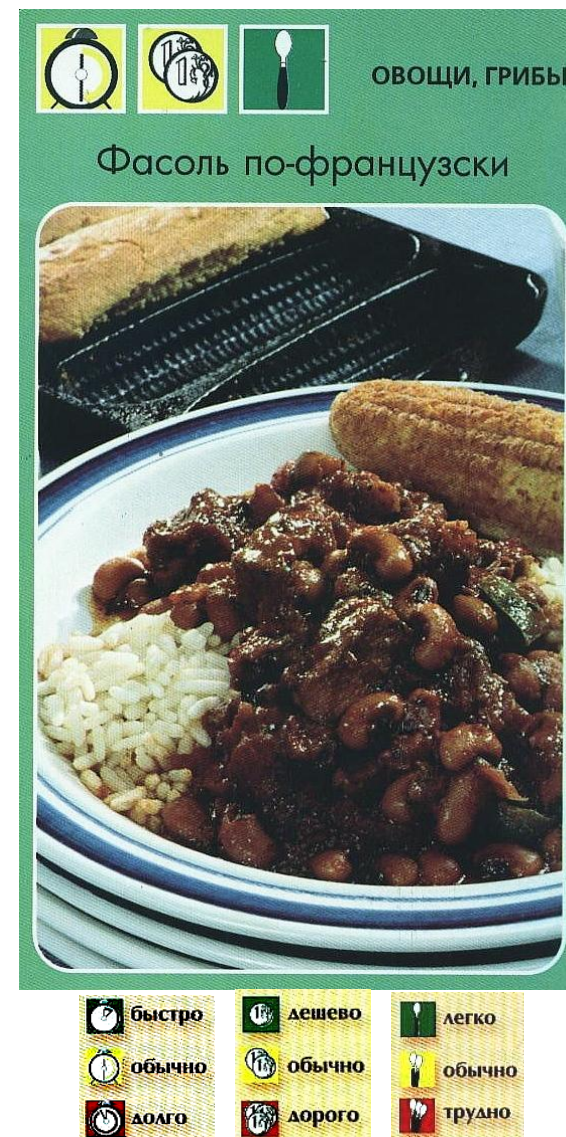
Фасоль 500 г
Зеленый лук 100 г
Репчатый лук 5 шт.
Чеснок..... 2 зубчика
Мясной бульон 4 стакана
Грудинка копченая. 250 г
Перец сладкий зеленый 100 г
Лавровый лист 1 шт.
Томаты. 4 шт.
Сельдерей (корень)..... 1 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Столовое вино..... 1/2 стакана
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Фасоль перебрать, промыть и замочить на 6-8 ч.
2. Репчатый лук и чеснок очистить и вымыть. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть и стряхнуть воду. Три луковицы, чеснок и зеленый лук мелко нашинковать. Грудинку нарезать тонкими ломтиками.
3. В кастрюле вскипятить бульон, положить фасоль, грудинку, репчатый и зеленый лук, чеснок, лавровый лист и варить примерно 1-1,5 ч.
4. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать кубиками. Две оставшиеся луковицы также нарезать кубиками.
5. Сладкий зеленый перец промыть, очистить от плодоножек и семян, нарезать соломкой.
6. Слить с фасоли бульон, вынуть лавровый лист. Лук, сельдерей и томаты обжарить в масле на сковороде, залить вином, вскипятить и переложить в фасоль. Затем добавить сладкий перец, по вкусу соль и черный молотый перец, перемешать.
7. Уложить смесь в огнеупорную посуду и готовить в духовке около 1 ч при температуре 200-210°C.
8. Фасоль можно подать на стол в посуде, в которой она тушилась.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Оригинальным дополнением к кушанью станут батончики из кукурузной муки или гренки из белого хлеба, а также рассыпчатый рис.



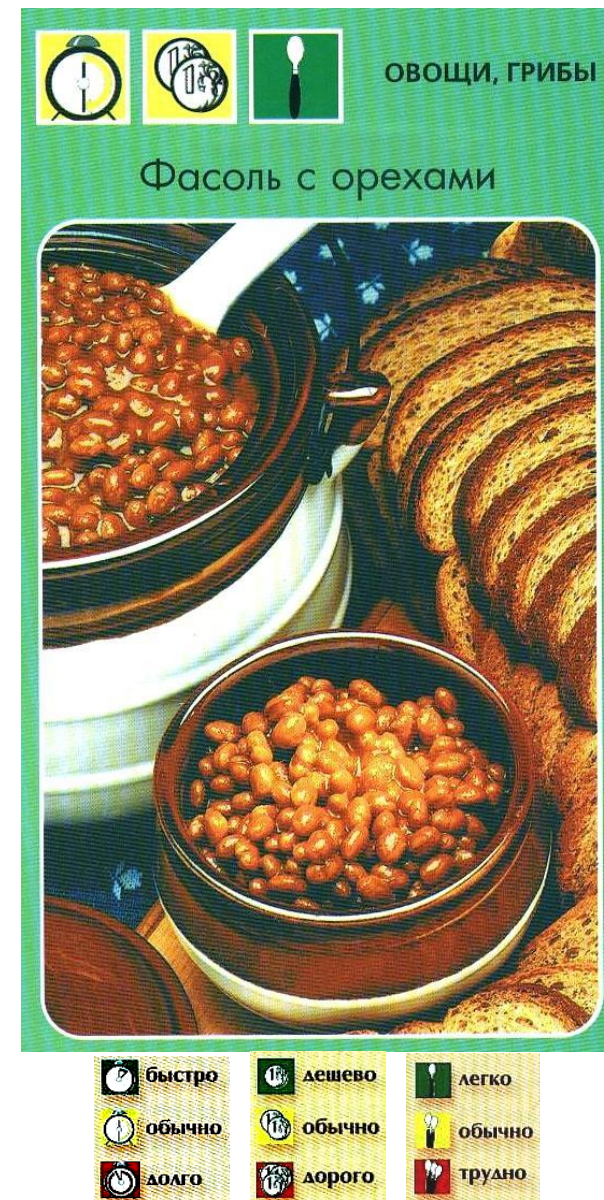
104. Фасоль с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Красная фасоль..... 1 стакан
Грецкие орехи (ядра) 50 г
Репчатый лук 1 шт.
Кинза 1 пучок
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Фасоль перебрать, промыть и замочить в кастрюле с холодной водой на 3-4 ч. Не следует замачивать на более длительный срок, особенно в теплом помещении, иначе фасоль может закиснуть.
2. Слить воду, в которой замачивалась фасоль, снова залить ее холодной водой и варить под крышкой 1-2 ч до готовности при слабом, но непрерывном кипении. Время варки фасоли несколько сокращается, если залить ее охлажденной кипяченой водой.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить в кастрюлю с фасолью и дать закипеть.
4. Ядра грецких орехов истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и все это размешать деревянной ложкой.
5. Подготовленную фасоль переложить в глубокую фарфоровую или керамическую посуду.
6. Кинзу перебрать, освободить от корней, вымыть, обсушить салфеткой, мелко порубить и посыпать фасоль.
7. На горячую фасоль можно также положить гренки из пшеничного хлеба в форме кубиков (размером 8-10 мм), поджаренные на масле.
8. Фасоль с орехами подают и в холодном виде.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При варке без замачивания значительная часть зерен фасоли теряет свою форму - разваривается и растрескивается.

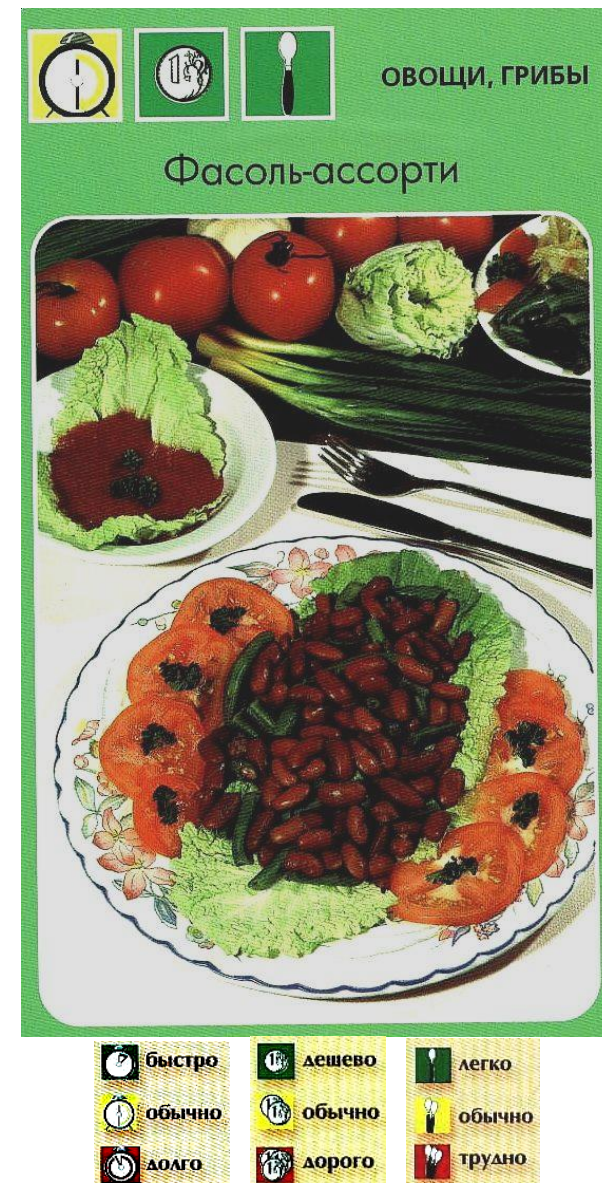
105. Фасоль-ассорти

ИНГРЕДИЕНТЫ

Стручковая фасоль	200 г
Фасоль (бобы)	400 г
Чеснок	4-5 зубчиков
Томаты	2 шт.
Уксус	1 ч.л.
Листья салата	6-8 шт.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Стручки фасоли перебрать, промыть, очистить от жилок, нарезать поперек на 2-3 части. Сварить в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Фасоль (бобы) перебрать, промыть, замочить в холодной воде (на 6-8 ч). Перед варкой воду слить.
3. Затем фасоль положить в кастрюлю с холодной водой и нагреть до кипения. Снова слить воду, залить кипятком и варить фасоль на медленном огне под крышкой около 1,5 ч. В конце варки посолить. Когда фасоль станет мягкой, отвар слить.
4. Подготовленную стручковую фасоль положить в кастрюлю с отваренной фасолью (бобами).
5. Чеснок очистить, растолочь, перетереть с солью. Уксус, настоянный на травах, развести водой (1:2) и разбавить чеснок. Эту заливку добавить в кастрюлю с фасолью и перемешать.
6. Листья салата перебрать, промыть, стряхнуть воду. Выстелить листьями блюдо или сервировочные тарелки, выложить на них фасоль, украсить кружочками помидоров и зеленью.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для улучшения вкуса при варке фасоли в кастрюлю рекомендуется добавить корень петрушки, морковь и репчатый лук (целиком).
- Если для фасоли-ассорти используются консервированные стручки, то их не солят.

106. Фрикасе из грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ

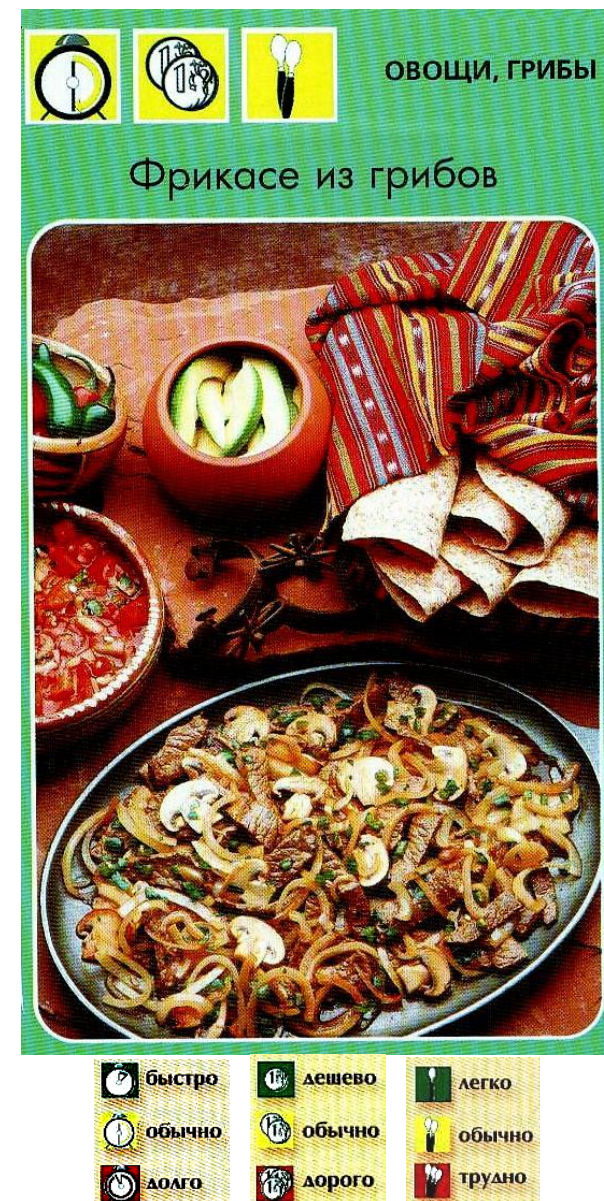
Шампиньоны (или белые грибы) 500 г
Бефстроганов..... 200 г
Репчатый лук 1 шт.
Сливочное (растительное) масло 4 ст. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грибы очистить, промыть, ошпарить кипятком и обсушить на полотенце. Нарезать их вдоль тонкими пластинами, посолить и обжарить в масле.
2. Бефстроганов вымыть, обсушить и обжарить в растительном масле (1 ст. ложка) на раскаленной сковороде до готовности.
3. Репчатый лук очистить, обмыть, нарезать соломкой и пассеровать на отдельной сковороде в масле до золотистого цвета.
4. Готовые лук и бефстроганов смешать с поджаренными грибами.
5. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить и мелко порубить.
6. При подаче на стол фрикасе посыпать рубленой зеленью петрушки. К готовому блюду можно добавить жареный картофель.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы шампиньоны не потемнели, их следует на несколько минут положить в кастрюлю с холодной водой, добавив туда немного лимонной кислоты.
- Не следует употреблять в пищу перезревшие, старые, размякшие грибы. Так, у шампиньонов черная пластинка нижней части шляпки - признак перезрелости и негодности гриба.



107. Цветная капуста пикантная

ИНГРЕДИЕНТЫ

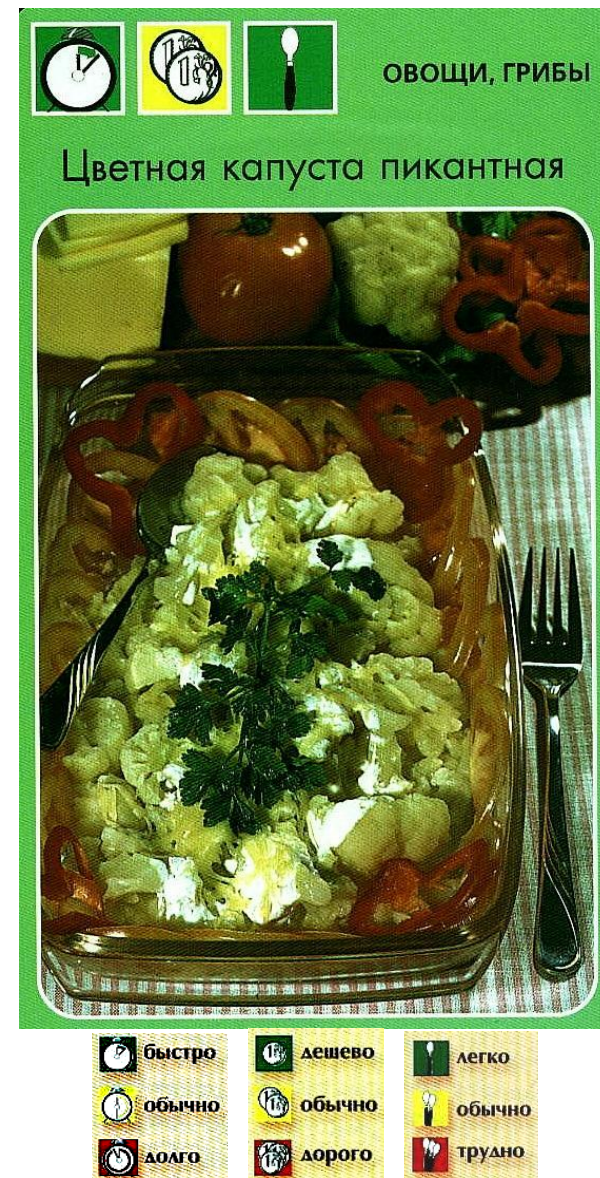
Цветная капуста. ... 1 кочан (более 1 кг)
Сливочное масло 2 ст. л.
Мука 2 ст. л.
Чеснок 2-3 зубчика
Томаты. 2 шт.
Петрушка (зелень)..... 2-3 веточки
Сладкий перец 1 шт.
Лимонная кислота
Черный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Цветную капусту положить перед варкой в холодную воду, чуть подкисленную лимонной кислотой. Затем отварить в подсоленном кипятке в открытой посуде - сначала на сильном, а потом на слабом огне. Разобрать на отдельные соцветия.
2. Чеснок очистить и растолочь. Томаты, сладкий перец и зелень петрушки вымыть. Томаты порезать кружочками, перец - кольцами. Зелень оставить целыми веточками.
3. Приготовить соус: муку поджарить с маслом до золотистого цвета, влить немного отвара от капусты, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок, размешать и варить до загустения на слабом огне.
4. Горячую капусту выложить на подогретое блюдо. Гарнировать томатами и перцем, украсить веточками петрушки. Полить горячим чесночным соусом и сразу подать к столу.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отваренную цветную капусту, разобранную на отдельные соцветия, запекают в горячей духовке (без соуса), полив майонезом. Либо жарят ее в тесте в сильно разогретом растительном масле.



108. Цепелинай

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель. 1,5 кг
Мука 1/2 стакана
Яйцо 1 шт.
Сметана 1/2 стакана
Петрушка (зелень) 2-3 веточки
Черный перец молотый

Для начинки:

Лук 3 шт.
Хлеб черный. 1/3 буханки
Растительное масло 1/4 стакана
Грибы 3-4 шт.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Около 1 кг картофеля очистить, вымыть, натереть на крупной терке и отжать.
2. Остальной картофель промыть, отварить в кожуре и очистить его, пока горячий.
3. Вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Добавить муку, соль, перец, яйцо, тертый сырой картофель и перемешать.
4. Для начинки лук и грибы очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Хлеб измельчить в крошку, переложить на сковороду с жареным луком, перемешать, немного обжарить, посолить.
5. Из полученного картофельного теста сделать лепешки, положить начинку, соединить края и сформировать овальные удлиненные цепелинай.
6. Опустить цепелинай, по одному, в кипящую подсоленную воду и варить до готовности 10-12 мин.
7. Вынуть их шумовкой и выложить на подогретое блюдо. Полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для начинки используют различные фарши: мясной (из вареного мяса, обжаренного с луком); творожный (растертый творог с яйцом); грибной (4-5 луковиц, обжаренных с грибами: 8-10 шт.).



109. Чекчука с перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ

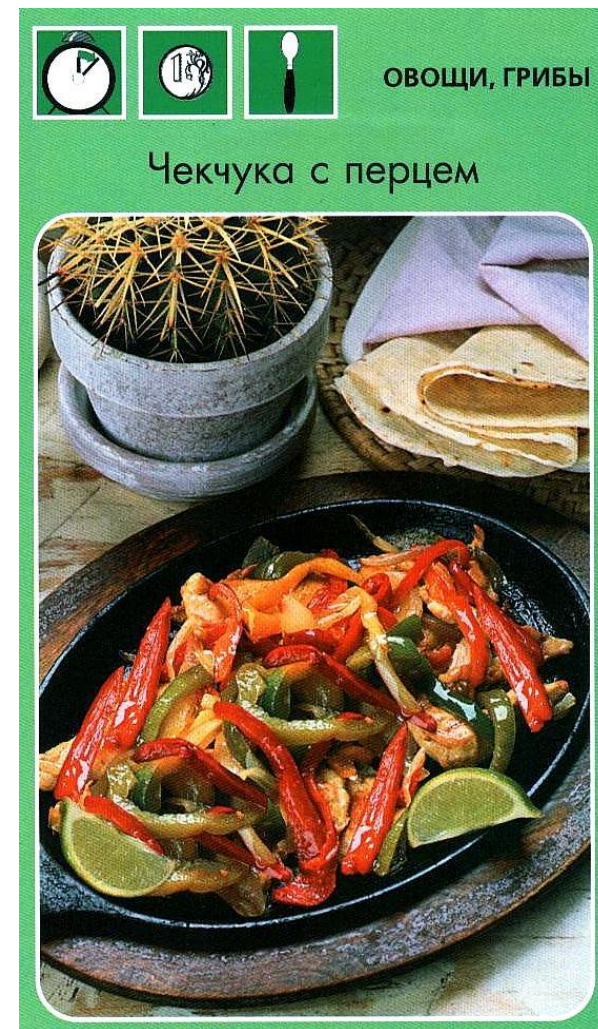
Сладкий перец (красный и зеленый) 1 кг
Томаты..... 500 г
Чеснок 1 зубчик
Масло растительное 4 ст. л.
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Томаты вымыть, снять с них кожицу, разделить пополам и удалить семена. Затем нарезать их дольками.
2. Чеснок очистить и растолочь, сладкий перец вымыть.
3. Раскалить сковороду, влить растительное масло, положить дольки томатов и слегка обжарить.
4. Добавить толченый чеснок, соль и красный молотый перец. Тушить на слабом огне 20 мин.
5. Одновременно испечь в духовом шкафу сладкий перец, снять с него кожицу, удалить семена, нарезать полосками и положить в сковороду с овощами. Тушить в течение 30 мин.
6. Подавать блюдо горячим на сковороде или холодным в салатнике.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такое пикантное блюдо готовят также с кабачками, баклажанами и другими овощами.
- Это кушанье получается особенно вкусным, если в конце тушения залить его взбитыми яйцами и подать горячим.



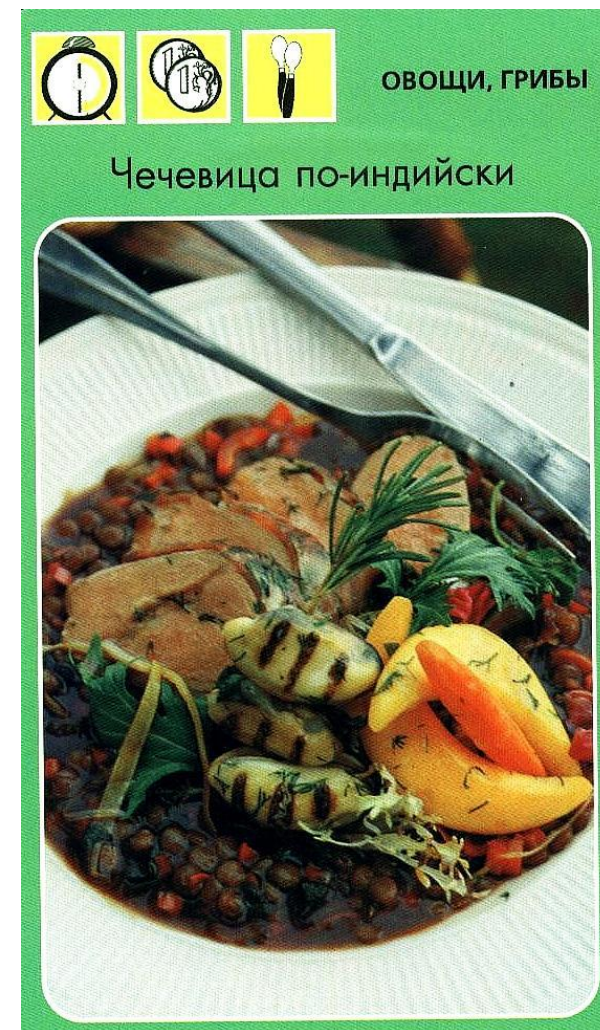
110. Чечевица по-индийски

ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица 1 стакан
Репчатый лук 2 шт.
Томаты 2 шт.
Мелкие луковки 7-8 шт.
Топленое масло 4 ст. л.
Чеснок 8 зубчиков
Острый перчик 1 шт.
Кориандр (семена) 2 ч. л.
Тмин (семена) 1 ч. л.
Имбирь (корень) 1 кусочек
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мелкие луковки очистить и вымыть. Чечевицу перебрать, промыть, положить в скороварку, добавить 2 стакана воды, мелкие луковки и поставить варить до готовности.
2. Чеснок очистить и мелко порубить. Острый перчик вымыть, удалить плодоножки и семена, осторожно порезать на очень мелкие кусочки. Имбирь измельчить. Для получения пряной пасты смешать в посуде чеснок, острый перчик, 1 ч. ложку кориандра, тмин и имбирь.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжаривать в топленом масле в глубокой сковороде около 3 мин.
4. Заправить лук приготовленной пастой и жарить еще 3-4 мин. Затем ввести отваренную чечевицу и добавить соль по вкусу.
5. Томаты вымыть, удалить плодоножки, мелко порезать и через 5 мин после чечевицы добавить в сковороду. Через 10 мин снять сковороду с огня и посыпать чечевицу оставшимся кориандром.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чечевица по-индийски станет прекрасным гарниром к ливерной колбасе, отварному или жареному мясу. Дополнят блюдо картофель, поджаренный на решетке, и зелень, отдельно подают овощной салат или ассорти из овощей.
- Если кушанье готовят не в скороварке, то чечевицу предварительно замачивают на 3-4 ч.

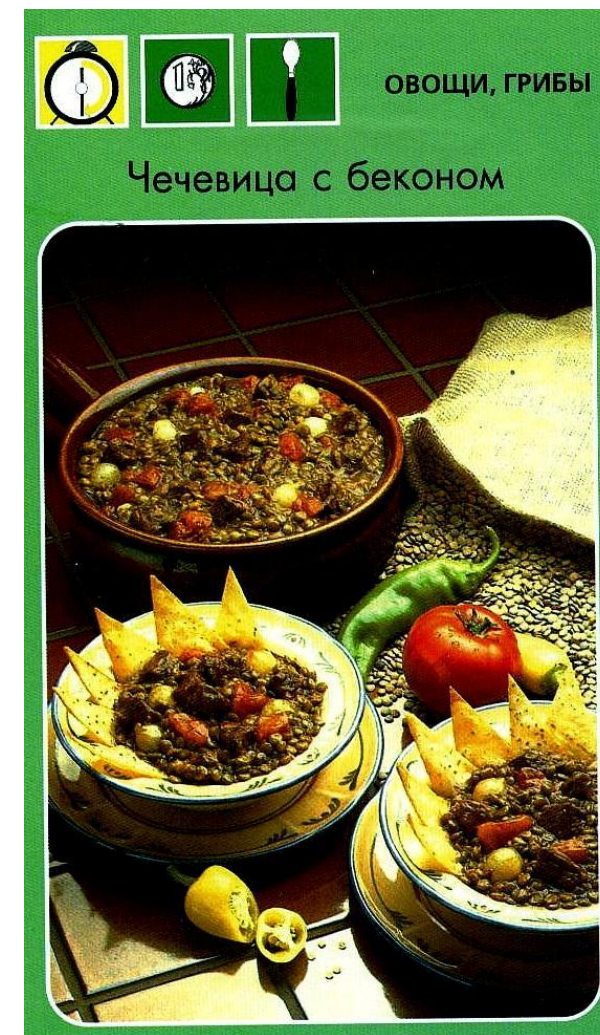
111. Чечевица с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица..... 400 г
Бекон 150 г
Томаты 2 шт.
Репчатый лук..... 1 шт.
(лук-севок 6 шт.)
Уксус 1 -2 ст. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок
Сахарный песок
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чечевицу тщательно промыть и замочить на 2-3 ч в 3 стаканах воды.
2. Петрушку разобрать на веточки, вымыть, затем снова связать в пучок.
3. Воду от замачивания чечевицы слить в кастрюлю, вскипятить, посолить, опустить туда пучок петрушки и всыпать чечевицу. Довести до кипения и варить 25-30 мин.
4. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами (лук-севок - оставить целым). Томаты вымыть и порезать ломтиками. Бекон порезать кубиками.
5. На раскаленной сковороде обжарить кубики бекона, добавить лук, слегка обжарить его в вытопленном жире. Внести на сковороду ломтики томатов, осторожно перемешать и еще немного прожарить вместе с луком и беконом.
6. Чечевицу в кастрюле заправить смесью со сковороды (вместе с жиром), добавить уксус, соль и сахарный песок по вкусу, после чего варить около 1 ч.
7. Подать чечевицу с беконом к столу с гренками. Блюдо можно украсить рубленой зеленью.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такое кушанье готовится также с сардельками или сосисками, которые добавляют в конце варки, в этом случае достаточно взять 50-100 г бекона

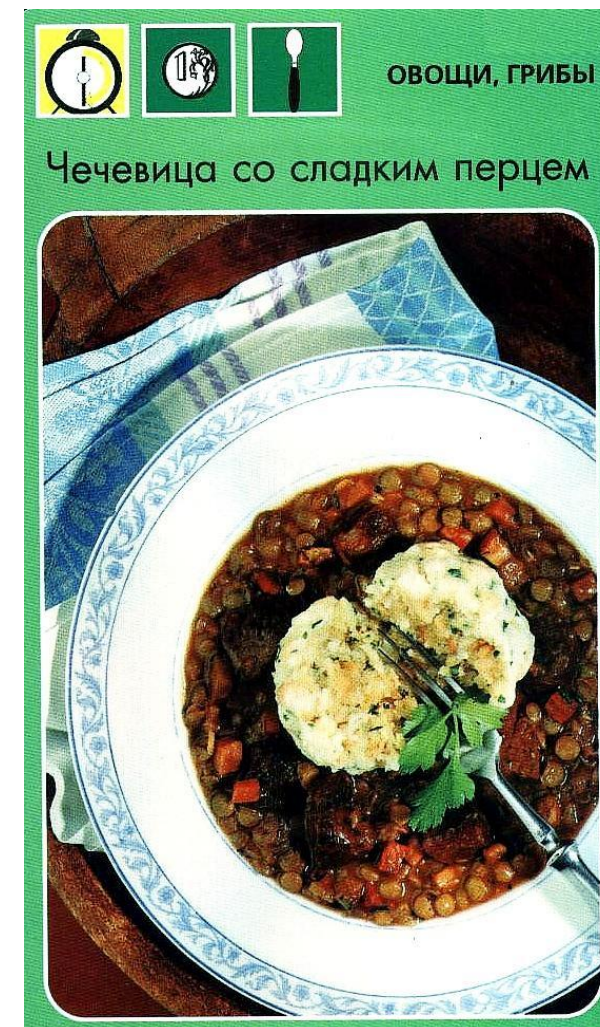
112. Чечевица со сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица 400 г
Репчатый лук 1 шт.
Сладкий перец 6 шт.
Чеснок 3 зубчика
Имбирь..... 1 кусочек
Кориандр (молотый)..... 1/2 ч.л.
Петрушка (зелень) 1-2 веточки
Томаты консервированные ... 2 шт.
Куркума (молотая) 1/2 ч. л.
Оливковое масло 3 ст. л.
Овощной отвар 4 стакана
Лимон 1/2 шт.
Красный перец молотый
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сладкий перец вымыть и запекать в горячей духовке, пока кожица не пойдет пузырями.
2. Запеченный перец сложить в полиэтиленовый пакет, охладить, снять кожицу, вынуть семена и нарезать полосками шириной 2 см.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и порубить. Чеснок очистить и порубить, имбирь также порубить. Консервированные томаты разрезать.
4. Чечевицу перебрать, промыть и замочить на 3-4 ч. Затем положить в кастрюлю. Добавить лук, чеснок, имбирь, куркуму, кориандр, оливковое масло, томаты, молотый перец и при необходимости соль.
5. Влить в кастрюлю овощной отвар, довести до кипения, варить примерно 40 мин. Чечевица должна остаться жестковатой.
6. Добавить в кастрюлю подготовленные полоски перца и варить еще 20-25 мин.
8. Из вымытой половины лимона отжать сок, добавить его по вкусу в кушанье. Разложить готовую чечевицу по порционным тарелкам, украсить зеленью петрушки.



К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Рекомендуется подать пряную чечевицу с картофельными или сырными клецками и тушеным мясом.

113. Шампиньоны, запеченные с картофельным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

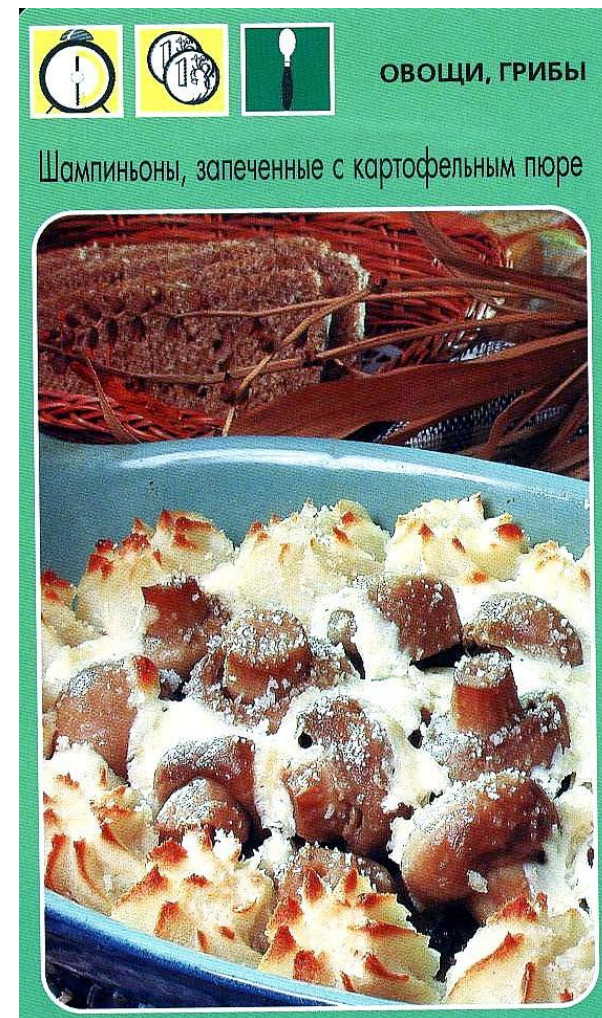
Шампиньоны 600 г
Сливочное масло 2 ст. л.
Лимон 1 шт.
Сметана 1/2 стакана
Сыр 4 ст. л.
Растительное масло 1-2 ст. л.
Панировочные сухари 2 ст. л.
Соль

Для картофельного пюре:

Картофель 800 г
Молоко 1 стакан
Сливочное масло 2 ст. л.
Мускатный орех (молотый) 1/2 ч. л.
Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать кусочками. В кастрюле залить кипятком так, чтобы вода едва прикрывала картофель, посолить по вкусу, прикрыть крышкой и варить на слабом огне 20 мин.
2. Молоко разогреть. Затем слить воду, размять картофель и, помешивая, залить горячим молоком до получения однородной массы.
3. Разрезать масло на небольшие кусочки, добавить в пюре, всыпать мускатный орех по вкусу и размешать.
4. Почистить и вымыть грибы. Растопить в сковороде 1 ложку сливочного масла и обжарить грибы со всех сторон.
5. Лимон вымыть, разрезать пополам и отжать сок. Грибы посолить и сбрызнуть лимонным соком.
6. Разогреть духовку до температуры 220°C. Смазать форму для запекания растительным маслом, заполнить на 1/3 картофельным пюре, сверху выложить грибы.
7. Оставшееся пюре уложить розочками по краю с помощью кондитерского шприца.
8. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и заправить грибы.
9. Посыпать панировочными сухарями, выложить сверху оставшееся сливочное масло и запекать в духовке примерно 20 мин, пока не появится слабо-золотистая корочка.
10. Готовые грибы подать на стол в той же форме, в которой они запекались. Украсить зеленью



114. Южная фасолиевая запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

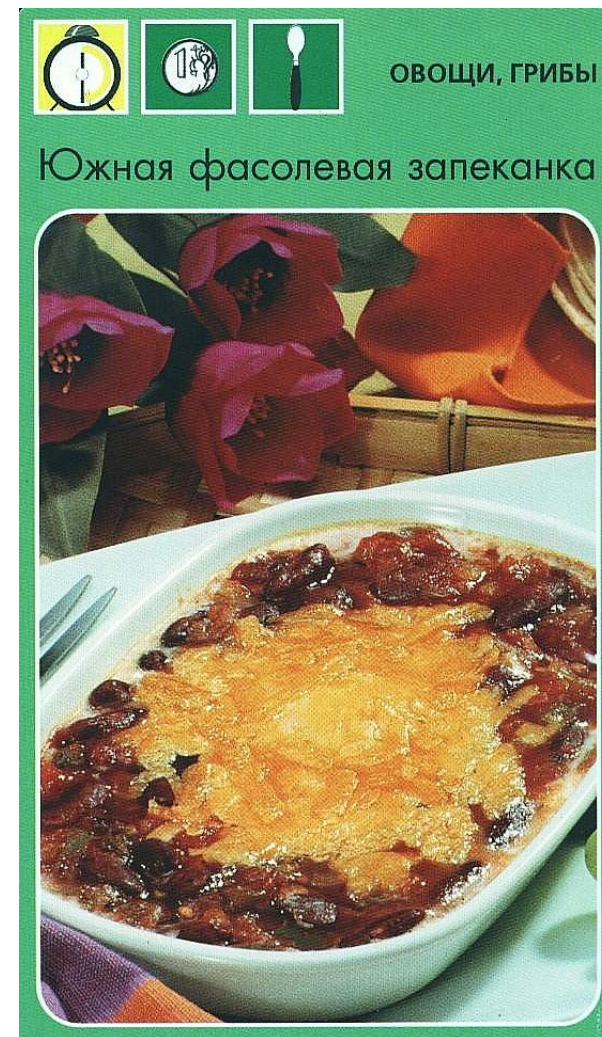
Фасоль.....	150 г
Сладкий перец.	2 шт.
Томаты	2-3 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	3 зубчика
Имбирь (корень)	1 кусочек
Кориандр (молотый)	1/2 ч. л.
Тмин (молотый)	1/2 ч. л.
Сыр.....	50 г
Растительное (лучше оливковое) масло.	3 ст. л.
Овощной бульон	2 стакана
Сливки.	1/3 стакана
Петрушка (зелень)	2-3 веточки
Красный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сладкий перец вымыть, обсушить полотенцем и запекать в духовке, пока кожица не начнет пузыриться. Охладить, снять кожицу, вынуть семена и нарезать полосками шириной 2 см.
2. Фасоль перебрать, промыть, залить кипящим овощным бульоном и оставить на ночь. На следующий день откинуть фасоль на дуршлаг, чтобы бульон стек в кастрюлю.
3. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть. Порубить лук, чеснок и имбирь. Томаты ошпарить, снять кожицу и нарезать. Петрушку промыть и мелко нарубить.
4. В кастрюлю с фасолью положить лук, чеснок, имбирь, тмин, кориандр, растительное масло (2 ст. ложки), молотый перец, соль и петрушку. Влить овощной бульон и вскипятить. Варить, пока жидкость не выпарится. Фасоль должна быть немного жестковатой.
5. Плоскую форму для выпечки смазать растительным маслом (1 ст. ложка). Разогреть духовку до 220°C. Томаты, сладкий перец и фасоль выложить слоями, полить сливками.
6. Сыр натереть на крупной терке, посыпать кушанье сверху и запекать в духовке 15 мин при температуре около 200°C.
7. Готовую фасоль подать прямо в форме, в которой она запекалась.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Фасоль подают и порционно, гарнировав свежими овощами.



115. Яхния овощная

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цветная капуста	300 г
Тыква	200 г
Баклажаны	2 шт.
Морковь	2 шт.
Репчатый лук	2 шт.
Мята (или душица)	2 веточки
Тархун.....	2 веточки
Укроп (или зелень фенхеля)	2-3 веточки
Растительное масло.	3-4 ст. л.
Маслины.	3-4 шт.
Красный перец молотый	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тыкву, баклажаны, морковь и репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками (2х2 см). Мята (или душицу), тархун и укроп (или зелень фенхеля) вымыть, воду стряхнуть и крупно нарезать.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия, вымыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности.
3. В глубокой сковороде (или жаровне) разогреть растительное масло и обжарить все подготовленные овощи (около 20 мин).
4. В полуготовые овощи влить горячую воду, чтобы она только их покрыла. Добавить нарезанные мяту (или душицу), тархун, красный молотый перец и соль.
5. Тушить овощи почти до полного выкипания воды при слабом нагреве.
6. Готовую яхнию выложить на блюдо или порционные тарелки, украсить маслинами, укропом или зеленью фенхеля.

К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы приготовить кушанье более нежной консистенции, в него добавляют в конце тушения сметану, йогурт или кислое молоко.
- Набор пряных трав и пряностей, а также основных овощей произвольный.

