

Элга Боровская  
Вегетарианская кухня

*Кулинария. Здоровое питание –*



повысит уровень энергии организма  
отсрочит процесс старения  
изменит образ жизни

Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6741055](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6741055)  
«Вегетарианская кухня / Боровская Э.»: Эксмо; Москва; 2014  
ISBN 978-5-699-69778-6

## **Аннотация**

*Эта книга – настоящая находка для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания и готовить блюда, значительная часть которых состоит из зерновых и овощных продуктов.*

## **Элга Боровская Вегетарианская кухня**

### **Вступление**

Вы держите в руках книгу о вегетарианстве – теме, которая на определенных этапах жизни бывает интересна всем.

Поэтому на ее страницах будут рассмотрены особенности употребления растительной пищи и принципы вегетарианства не в целом, как течения, а конкретно для различных категорий людей: и тех, кто причисляет себя к одному из типов вегетарианцев, и тех, кто просто выбирает для себя здоровый образ жизни и здоровое питание.

- Это и вегетарианцы со стажем, для которых данная система питания является образом жизни.
- Это и, так называемые, жесткие веганы, фруторианцы и сыроеды, для которых выбранный способ питания является еще и философией.
- Это и новички, вступившие на путь вегетарианского питания и те, кто пока только собирается пополнить ряды вегетарианцев и находится в стадии сбора полезной для себя информации.
- Это и самые обычные люди, употребляющие пищу и растительного, и животного происхождения, но ведущие здоровый образ жизни и отдающие предпочтение здоровым продуктам питания.

Структурно эта книга состоит из двух частей.

В первой будут рассмотрены основные вопросы, касающиеся вегетарианства:

- что представляет собой эта система питания
- какова история ее возникновения
- кто и почему становится на путь вегетарианского питания
- какие типы вегетарианцев существуют
- употребление каких продуктов и какая жизненная философия присущи каждому из существующих типов вегетарианцев
- каковы преимущества вегетарианского питания
- имеются ли какие-либо противопоказания для перехода на такую систему питания.

Во второй части книги будут представлены многочисленные рецепты блюд, основная часть которых подходит для употребления всеми типами вегетарианцев, за исключением веганов и фруторианцев, а часть рецептов только для тех, кто причисляет себя к нестрогим вегетарианцам и употребляет в пищу яйца, молочные продукты и даже в отдельных случаях рыбу.

Но хочется особо отметить, что эта книга станет настоящей находкой для людей, а сейчас таких большинство, которые не ставят перед собой жесткий отказ от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания и готовить блюда, среди которых значительная часть отводится зерновым и овощным.

Вас ждут рецепты вкуснейших блюд из баклажанов, кабачков и цукини, из капусты и картофеля, из кукурузы, лука и моркови, из огурцов и помидоров, перца, редьки и свеклы, тыквы и шпината, всевозможные блюда из бобовых: гороха, фасоли, чечевицы, блюда из круп, блюда из макаронных изделий, а также рецепты из некоторых молочных продуктов, таких как сыры и яйца, которые употребляют в пищу некоторые вегетарианцы, придерживающиеся нестрогих ограничений в питании.

Отдельная глава посвящена соевой кулинарии, пользующейся большой популярностью у вегетарианцев.

Надеюсь, что каждый выберет для себя те подходящие рецепты, которые позволят ему вести здоровый, комфортный образ жизни и питаться в соответствии с разумным потреблением продуктов, содержащих необходимые организму человека питательные вещества и витамины.

*С пожеланием вкусных и полезных блюд, ожидаемых результатов и активного долголетия!*

*Элга Боровская*

## **История возникновения и развития вегетарианства**

В последние годы распространилось ошибочное суждение, что вегетарианство – это такое себе новомодное явление, которое пришло к нам с Запада. Это является глубоким заблуждением!

Еще до Рождества Христова, на заре человечества, жрецы различных племен не употребляли в пищу туши убитых животных. Такая еда считалась нечистой, поэтому жрецам было запрещено к ней даже прикасаться.

Большинство древних философов, чьи труды дошли до наших дней, также являлись строгими вегетарианцами. К ним можно отнести Сократа, Платона, Гиппократ, который не был чистым вегетарианцем, но придерживался умеренности в питании, и многих других.

Вегетарианства придерживались и некоторые основатели древнейших религиозных верований, такие как Зороастр (Заратустра) и Пифагор.

Прежде чем появился термин «вегетарианство», эта система питания носила название «пифагорейской» или «индийской». Последнее основано на том, что и сейчас в Индии от 20 до 40 % населения страны придерживается вегетарианского стиля питания.

Не стоит далеко ходить за аргументами, христианские монахи и причисленные к лику святых придерживались вегетарианского питания по религиозным причинам, считая, что мясо убитых животных притягивает мысли человека к земле, заглушая в нем голос души.

В Европу вегетарианство пришло только в середине XIX века, в разгар эпохи колонизации. Под влиянием индуизма и буддизма английские колонизаторы принесли моду на вегетарианство в Англию, а потом распространили знания о нем по всей Европе.

Термин «вегетарианец» был введен в употребление в 1842 году основателями Британского вегетарианского общества. За основу было взято латинское слово «*vegetus*», что означает «*крепкий, здоровый, свежий, бодрый*». Словосочетание *homo vegetus*

указывает на духовно и физически развитую личность.

В России массовое вегетарианское движение развивалось постепенно и достигло своего пика к началу XX века.

В Санкт-Петербурге в 1901 году было зарегистрировано первое в России вегетарианское общество.

После этого подобные организации единомышленников и приверженцев вегетарианства были организованы во многих крупных городах.

Члены вегетарианских обществ вели не только просветительскую и ознакомительную работу, они открывали свои столовые с вегетарианским питанием.

Большой вклад в распространение вегетарианства внес Л. Н. Толстой. Он не только сам придерживался вегетарианской диеты и писал о ней в своих книгах, но и на свои деньги открывал детские учебные заведения и народные столовые, в которых кормил малообеспеченных людей вкусной, но простой вегетарианской пищей.

После Октябрьской революции новая коммунистическая власть запретила вегетарианское движение. Идея гуманного отношения к животным шла вразрез с той жесткой политикой, которая внедрялась в массы.

И даже много лет спустя, слово «вегетарианство» нельзя было найти ни в одном словаре русского языка, а в Большой советской энциклопедии была написана только одна фраза: *«Вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев»*.

Сегодня уже не те времена, и отношение к вегетарианству совсем другое. Идеям о гуманном отношении к братьям нашим меньшим не дано было исчезнуть из умов просветленных людей.

Поэтому сейчас вегетарианское движение вновь активно набирает силу во всем мире и расширяет ряды своих приверженцев.

## **Что такое вегетарианство**

Как бы странно это не звучало, но знания многих людей о вегетарианстве достаточно ограничены и не всегда верны.

Часто между понятиями *«быть вегетарианцем»* и *«вести здоровый образ жизни»* в сознании некоторых людей стоит знак равенства.

Это верно, но лишь отчасти, так как в сущность вегетарианства вплетены не только забота о здоровье, но и религиозные, философские, социальные и другие мотивы.

Да и вопрос об исключительной пользе вегетарианства не столь уж однозначен. У этого направления, как и у любой другой системы питания, есть как сторонники, так и противники.

И те и другие не голословны и подтверждают свои мнения серьезными исследованиями.

### **Так что же такое вегетарианство?**

Если в нескольких словах, то вегетарианство (англ. *«vegetarian»* – вегетарианец, от лат. *«vegetabilis»* — растительный) это употребление в пищу продуктов только растительного происхождения (фруктов, овощей, трав, орехов и т. д.) и, соответственно, отказ от употребления пищи животного происхождения.

Выбор растительной пищи – логическое продолжение морального и религиозного принципа *«не убий»*, принципа неприятия насилия в любой его форме, это принцип

гуманного отношения к окружающему миру и каждому живому существу на планете.

Именно этот принцип и лежит в основе вегетарианства, исключая из рациона питания все продукты животного происхождения (мясо, рыбу, птицу).

### **Откуда возникла такая система питания?**

Исторически складывалось так, что на протяжении тысячелетий вегетарианство практиковалось в тех странах, где были распространены индуизм, буддизм, джайнизм – т. е. первопричиной вегетарианства была религия.

Проповедовали вегетарианство и представители различных философских школ и течений, например, пифагорейцы, а также творческая и научная интеллигенция – люди развитого сознания.

Именно поэтому до появления термина «*вегетарианство*» такая система питания именовалась «*индийская*» или «*пифагорейская*».

Статистика свидетельствует, что и по сей день в Индии насчитывается до 50 % населения страны, которое является приверженцами вегетарианского питания.

Перестать кушать продукты животного происхождения (либо полностью, либо оставляя в рационе молоко и/или яйца) возможно в любой момент жизни, впрочем, как и снова начать все это есть.

Вреда это не принесет никакого (если только нет серьезных медицинских противопоказаний), но польза организму однозначно будет, поскольку даже временный переход на облегченную версию меню позволит организму отдохнуть и почиститься.

К тому же совсем не способствует нашему здоровью и тот факт, что современная мясная промышленность довольно активно использует антибиотики и гормоны в целях профилактики заболеваний скота, выращиваемого на убой, так как в условиях скученности и стрессов животные много болеют.

*Соевое мясо – самый распространенный заменитель обычного мяса. Оно производится из обезжиренной соевой муки и является продуктом быстрого приготовления. В европейском вегетарианстве этот продукт, богатый белком, но все же малокалорийный, появился сравнительно недавно, хотя жители стран Юго-Восточной Азии, откуда он попал в Европу, знают и охотно употребляют его с давних пор. Будучи повседневным продуктом в азиатской кухне, он знаком вегетарианцам всего мира. Его выпускают в различном виде, но большей популярностью пользуются соевый гуляш и соевые отбивные. В английском языке соевое мясо обозначается аббревиатурой TSP (от англ. textured soy protein – «текстурированный соевый белок»).*

Сегодня баланс между животным миром и людьми сильно нарушен: животные ресурсы используются нерационально, с катастрофическим нарушением экологии планеты.

Мясной продукции вырабатывается огромное количество, намного большее, нежели потребляется. А условия содержания животных на промышленных фермах противоречат всякому представлению о гуманном к ним отношении.

К тому же промышленное животноводство загрязняет водоемы и является причиной возникновения опасных болезнетворных микроорганизмов, устойчивых к воздействию антибиотиков.

### ***Памятка вегетарианцам, занимающимся спортом.***

*Мышцы по своей структуре – белковое образование. Поэтому занятия спортом или фитнесом, рассчитанные в первую очередь на мышечную работу, предполагают адекватное поступление белка из пищи в организм. Иначе может наступить мышечное истощение.*

В наши дни все больше и больше людей становятся приверженцами вегетарианства по разным причинам:

- в связи с религиозными предписаниями
- по морально-этическим убеждениям, будучи противниками убийства животных
- в связи с экологическими принципами (нежелание поддерживать мясную промышленность как отрасль)
- по медицинским показаниям, в связи с рядом заболеваний
- по принципам ведения здорового образа жизни, считая, что вегетарианское питание наиболее приемлемо для человеческого организма и дает здоровье и активное долголетие.

*Следует помнить, что после вымачивания сухое соевое мясо увеличивается по весу и объему примерно в 4 раза.*

*Вымачивать его можно не только в молоке, но и в вине – сухом белом или красном. В крайнем случае используется кипяченая вода, но тогда не стоит рассчитывать на изысканный вкус.*

*Рецепты соевых блюд легко адаптируются для разных видов вегетарианства. Например, неприемлемую для веганов сметану достаточно исключить или, что еще лучше, заменить соевым майонезом или соевыми сливками.*

## **Типы вегетарианства**

Вегетарианство – это общее название систем питания, основанных на употреблении продуктов растительного происхождения и исключающих или существенно ограничивающих потребление продуктов животного происхождения.

Это не просто набор правил питания, но и жизненная позиция.

Многие люди, придерживающиеся ее, во все времена выступали за то, чтобы оставить жизнь животным, ощущая свою причастность к окружающему миру.

Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Поэтому вполне естественно, что придерживаются вегетарианства буддисты, старающиеся не убить даже насекомое, т. к. это ляжет тяжким грузом на карму убийцы.

Ведическая культура всегда призывала к растительной диете, проповедуя жизнь в гармонии с окружающим миром и неуничтожение животных.

Во многих регионах мира вегетарианство связано с экономическими причинами, поскольку мясные продукты дороги.

Кто-то из вегетарианцев считает, что через мясные продукты человеку передаются различные болезни или что в них содержатся антибиотики, пестициды и другие вредные вещества.

Рост интереса к вегетарианству в последние годы также связан с обеспокоенностью тем, что на производство мяса расходуется гораздо больше мировых ресурсов, чем на

производство растительных продуктов.

В современном мире все эти точки зрения дали существование нескольким типам вегетарианских и околосвегетарианских систем питания.

### **Лактоовосвегетарианство**

Это самая вольная система вегетарианского питания. Помимо растительной пищи здесь также подразумевается употребление яиц и молочных продуктов.

### **Лактосвегетарианство**

Самый популярный выбор. Молочно-растительное вегетарианство, при котором в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов безубойного происхождения. Из рациона исключены сычужные сыры, желатин и продукты, содержащие добавки животного происхождения.

### **Веганство**

Это самый строгий тип вегетарианства. Они питаются только растительной пищей, веганы не употребляют даже мед. Поэтому им особенно рекомендуется принимать витаминные комплексы группы В + железо.

Наиболее строгие веганы не носят одежду и украшения из кожи, шерсти, шелка, избегают косметических и лекарственных средств, в состав которых входят компоненты животного происхождения, например, пчелиный воск или ланолин (масло, получаемое из овечьей шерсти), а также продуктов, которые тестировались на животных.

### **Фруторианство**

Рацион основан на фруктах и ягодах. Но при этом допускается употребление злаков, орехов и двух видов овощей: помидоров и баклажанов.

Данный набор резко ограничивает поступление питательных элементов и плохо влияет на печень.

Следующие системы питания, так называемые, социальные или переходные, спокойно относятся к редким приемам в пищу птицы и даже мяса. Но это уже не вегетарианство в чистом виде, а переходная ступень от невегетарианского питания к вегетарианскому.

Они не являются вегетарианскими по определению, так как могут допускать убойную пищу, однако, употребление ее довольно ограничено.

### **Младосвегетарианство**

Разрешается помимо растительной пищи изредка питаться рыбой и белым мясом птиц.

### **Пескетарианство** (*от англ. pescetarianism*)

Предполагает отказ от красного мяса, но употребление в пищу рыбы и морепродуктов.

### **Поллотарианство** (*от англ. pollotarianism*)

Предполагает отсутствие в рационе красного мяса, но употребление в пищу рыбы и морепродуктов и/или птицы.

### **Флекситарианизм** (*от англ. flexitarianism*)

Умеренное или крайне редкое употребление в пищу мяса, птицы, рыбы и морепродуктов.

### **Сыроедение**

Разрешается употребление в пищу только сырых или прошедших очень короткую термическую обработку продуктов. В большинстве случаев сыроедение одновременно является вегетарианством или веганством, и некоторые источники называют сыроедением именно вегетарианское или веганское сыроедение. Однако концепция сыроедения не исключает употребление каких-либо не прошедших или прошедших минимальную тепловую обработку продуктов животного происхождения, в том числе мяса, рыбы.

## Фриганизм

Предполагает употребление в пищу животных продуктов только при том условии, что они бесплатны, и иначе будут выброшены или уничтожены (например, остатки еды в буфете ресторана).

Основные продукты вегетарианской диеты – злаки и хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Преимущественным источником жира служит растительное масло. Своеобразным аналогом молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты, такие как соевое молоко и творог или паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют пищу, по консистенции, цвету и запаху сходную с мясом, птицей или рыбой, но приготовленную из соевых бобов или других растительных продуктов.

*При соблюдении нескольких основных правил вегетарианская диета может быть вполне полноценной.*

Главное из них заключается в потреблении достаточно разнообразных вегетарианских продуктов, что обеспечивает поддержание нормального веса тела у взрослых или нормальный рост у детей.

Должны быть удовлетворены потребности организма в белке, содержащем в должном количестве все незаменимые аминокислоты, равно как и заменимые.

Хотя растительная пища сравнительно бедна теми или иными аминокислотами, необходимыми для синтеза белков в организме, ее можно комбинировать таким образом, чтобы в итоге имелся весь набор аминокислоты.

Вопреки распространенному мнению, совсем не обязательно потреблять скомбинированные продукты одновременно; достаточно, если они будут употреблены в течение одного дня.

*При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов. Источниками белка служат орехи, бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох), а также шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница.*

Источниками жира являются растительные масла – оливковое, соевое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое и др.

Для более полного обеспечения потребности в белках рекомендуется сочетание следующих продуктов:

- рис с бобовыми или кунжутом
- пшеница с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей
- бобовые с кукурузой или пшеницей
- соя с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом
- кунжут с бобовыми, с арахисом и соей, с соей и пшеницей
- арахис с семечками подсолнечника.

# Плюсы, минусы и противопоказания к вегетарианству

## Как вегетарианство влияет на организм человека

Прежде чем приступить к обсуждению плюсов и минусов вегетарианства, давайте посмотрим, как действует эта система питания на организм.

Вегетарианство предполагает употребление в пищу очень большого количества овощей и фруктов. А любая растительная пища, как известно, богата клетчаткой, пектинами, моносахаридами.

Проходя по пищеварительному тракту, она действует как своего рода очистительная щеточка.

Благодаря такой пище органы желудочно-кишечного тракта избавляются от шлаков, остатков непереваренной пищи и солевых отложений.

Это очень полезная для организма очистительная процедура.

Но что произойдет, если клетчатки будет слишком много?

А произойдет вот что: вегетарианская пища будет действовать на слизистую ЖКТ как наждак. Ведь, по сути, вегетарианство – это монодиета.

Переходя на растительную пищу, человек сознательно отказывается от многих жирорастворимых витаминов, которые содержатся только в продуктах животного происхождения.

Поэтому сначала организм будет расходовать накопленные ранее запасы витаминов и аминокислот, а затем просто научиться выживать в условиях их острой нехватки.

## Комментарии специалистов

Вегетарианство – это своего рода стресс для желудочно-кишечного тракта.

У абсолютно здорового взрослого человека такая система питания не вызовет проблем.

*Но прежде чем отважиться и перейти на вегетарианство, необходимо пройти полное медицинское обследование, чтобы выяснить, нет ли у вас заболеваний желудочно-кишечного тракта.*

Комплекс обследования включает полный осмотр у гастроэнтеролога, ультразвуковое обследование внутренних органов, а также гастроскопию.

Ведь некоторые желудочно-кишечные заболевания имеют обыкновение «дремать» и вы можете даже не догадываться об их существовании в своем организме, а резкая смена системы питания послужит толчком к различным обострениям.

Такой простой пример: вы вполне хорошо себя чувствуете и не имеете понятия о том, какая у вас кислотность желудочного сока – пониженная или повышенная.

А повышенная кислотность, которая при нормальном образе питания может не проявляться какими-либо тревожными симптомами, при резком переходе на вегетарианство может повести себя достаточно агрессивно.

Даже привычные помидоры могут спровоцировать активное выделение кислоты и, как следствие, возникновение изжоги, развитие эрозий или язвенной болезни.

*Поэтому обязательно прислушивайтесь к своему самочувствию, и первые шаги в вегетарианстве делайте только под постоянным контролем врача.*

Обычно медики рекомендуют постепенно переходить от обычной системы питания к вегетарианству, вводя в свой рацион 1–2 овощных разгрузочных дня в неделю. И

понаблюдать за поведением своего организма и общим самочувствием конкретно в разгрузочные дни и после них.

## **Неоспоримые плюсы вегетарианства**

Последние десятилетия тема вегетарианства является самой обсуждаемой в мировой общественности.

Специалисты, диетологи и приверженцы различных систем питания продолжают спорить, что же такое вегетарианство: польза или вред.

Одни выступают в поддержку данной методики питания и образа жизни, другие яростно доказывают вред, наносимый вегетарианством организму. Безусловно, обе стороны имеют множество доказательств и веских аргументов в свою поддержку, но единого мнения так до сих пор и нет. Поэтому каждый из нас сам выбирает, какую позицию ему занять в этом споре, и какую систему питания предпочесть для себя.

### **Итак, каковы же плюсы вегетарианства.**

- Американские медики утверждают, что вегетарианцы гораздо реже склонны к раку толстой кишки. На самом деле, даже не проводя специальных исследований, каждый знает, что овощи и фрукты богаты полезными пищевыми волокнами, которые способствуют нормальной работе кишечника, улучшают желчеотделение и отделение сока поджелудочной железы. Именно поэтому вегетарианцы имеют более здоровый кишечник и поджелудочную железу, а это в свою очередь является хорошей профилактикой многих, в том числе и онкологических, заболеваний.

- При вегетарианском питании человек употребляет в пищу значительно меньше соли. Как правило, соль добавляется во все мясные блюда, а это приводит к задержке воды в организме, увеличению нагрузки на сосуды и почки. В растительной пище преобладают такие микроэлементы, как калий и магний, способствующие регуляции водного баланса организма. Это, безусловно, можно считать значительным плюсом вегетарианства.

- Многие овощи в своем составе имеют вещества, которые способны влиять на артериальное давление в плане его нормализации. Поэтому для гипертоников вегетарианство является важным шагом на пути к снижению артериального давления.

- Британские ученые доказали, что полное исключение мясных продуктов из рациона питания значительно уменьшает риск развития катаракты глаз.

- Недавно ученые калифорнийского Loma Linda University установили, что вегетарианцы менее склонны к полноте и диабету.

- Также ученые отметили, что у многих вегетарианцев состояние кожи и цвет лица гораздо лучше, чем у людей, придерживающихся традиционной системы питания. По их мнению, это связано с большим

употреблением витаминов и растительных волокон, способствующих активной очистке кишечника от вредных токсинов.

- Растительная пища содержит меньше калорий и жиров, что также положительно сказывается и на самочувствии, и на состоянии фигуры.

- Призыв вегетарианцев употреблять больше овощей и фруктов в сыром свежем виде вполне рационален. Такие продукты служат ценным источником натуральных витаминов, минеральных веществ и органических кислот, кроме того, они богаты балластными веществами, усиливающими перистальтику кишечника и выводящими из организма токсины и избыток холестерина.

- Специалисты сулят вегетарианцам массу бонусов: низкий уровень холестерина, крепкое сердце, хорошее пищеварение.

## **Похудение как фактор плюса вегетарианства**

Вегетарианство отлично подходит для склонных к полноте людей или желающих постоянно находиться в прекрасной физической форме. Прежде всего, вегетарианская диета способна оздоровить организм и дать ему возможность работать в «облегченном режиме», поскольку растительная пища усваивается им значительно легче.

Классическое вегетарианство может быть использовано в качестве диеты для похудения и поможет снизить лишний вес.

Но не стоит забывать, что отказ от мяса и замена его овощами и фруктами приведет к повышенному употреблению углеводов.

А диета на одних углеводах может не дать хороших результатов похудения, она подходит далеко не каждому, все зависит от способности конкретного организма усваивать углеводы.

Но, с другой стороны, при вегетарианстве значительно снижается потребление животных жиров и белка, что благотворно отразится на потере веса.

Главная ошибка тех, кто мечтает похудеть и прибегает ради этой цели к вегетарианству, – это то, что они забывают слово «диета» и считают, что есть можно все.

Так, например, определенной группе вегетарианцев разрешается употреблять некоторые сладости, в числе которых козинаки, но, преследуя цель похудения, вам придется ограничивать себя в этом.

Поэтому к сочетанию «вегетарианство и похудение» стоит подходить разумно и тщательно продумывать свой рацион. Другими словами, надо рассчитывать калорийность тех или иных продуктов и составлять меню, исходя из питательности блюд. Только таким образом организм будет получать полезные вещества, энергия будет тратиться, а лишние килограммы исчезать.

## **Минусы вегетарианства**

Как и в любой другой системе, **в вегетарианстве помимо плюсов существуют и минусы**.

- Недостаток витамина B12 – доказанный факт! Абсолютно все вегетарианцы страдают от нехватки витаминов группы В, из-за чего склонны ко многим неврологическим расстройствам. Витамин B12 входит в состав различных восстанавливающих ферментов, необходимых для синтеза ДНК в организме при делении клеток, т. е. для формирования тканей организма. Его достаточное присутствие особенно важно для растущих организмов детей и подростков, для беременных женщин, а также для нормального состояния костного мозга, полости рта, языка и желудочно-кишечного тракта людей любого возраста, т. к. ткани этих органов часто и регулярно обновляются. Организм постоянно теряет небольшие количества витамина B12, и длительность пребывания каждой отдельно взятой молекулы B12 в организме зависит от множества факторов. Для того чтобы быть здоровым, нужно регулярно восполнять уровень витамина B12 в организме. Если потреблять витамин B12 в количествах, превышающих потери, то он может накапливаться в печени человека. Поэтому у многих людей при переходе на вегетарианское питание в печени имеются накопленные запасы B12, которых хватает для избежания его острого дефицита в течение некоторого времени – от нескольких месяцев до нескольких лет. Тем не менее, накопленные запасы не в состоянии предотвратить наступление скрытого дефицита B12, который проявляется в повышенном уровне гомоцистеина в крови, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям сердца. Поэтому людям, перешедшим в вегетарианство, следует удостовериться, что их организм получает достаточное количество витамина B12.

- В организме вегетарианцев сказывается нехватка важных микроэлементов – кальция, цинка, железа, потому что эти микроэлементы практически невозможно получить из продуктов растительного происхождения. К примеру, такой микроэлемент как железо жизненно важен для организма человека, его отсутствие приводит к анемии, нарушению

гормонального фона, потере аппетита, нарушениям со стороны нервной системы, о чем мы уже говорили. Причина всех этих нарушений кроется в том, что железо усваивается в организме только из соединений, присутствующих в наибольшем количестве в красном мясе, а в растительных продуктах их почти нет.

- Нехватка в организме вегетарианцев рибофлавина: овощи и фрукты не содержат рибофлавин, недостаток которого проявляется головокружением, слабостью. Основные мясные продукты, содержащие рибофлавин, – это почки и печень.

- При вегетарианстве организм не набирает достаточно белка. В растительных продуктах так называемого растительного белка не так уж много в принципе. Плюс ко всему, организму не так легко его получить. В бобовых, на которые обычно так уповают вегетарианцы, белок идет «в паре» с ингибитором трипсина, который препятствует его усвоению.

- Официальная медицина непреклонна: здоровое питание – это питание сбалансированное. Рацион взрослого человека должен на 15 % состоять из белков, на 25–30 % – из жиров, и на 55–60 % – из углеводов, и соблюсти эти пропорции в отсутствии говядины, курицы, а уж тем более молока с яйцами очень трудно.

## **Противопоказания к вегетарианству**

Диетологи всего мира солидарны в одном – если вегетарианство нестрогое и практикуется в разумных пределах, то для здорового человека оно полезно.

Но их категоричный вердикт по поводу запрета вегетарианства отдельным людям связан с тем, что в данном случае существует ряд абсолютных противопоказаний.

- Вегетарианство противопоказано растущему детскому и подростковому организму.
- Вегетарианство противопоказано в период беременности и лактации (кормления ребенка грудью).
- Вегетарианство противопоказано людям пожилого возраста.
- Вегетарианство противопоказано при ряде конкретных заболеваний:
  - при колитах (воспаление слизистой оболочки кишечника не позволит ему полноценно переваривать растительную пищу, что, в свою очередь, приведет к брожению и метеоризму)
  - такой жизненно важный орган, как поджелудочная железа – также попадает под удар вегетарианской системы питания: если ее работа будет нарушена, то организм отреагирует на растительную пищу диареей (поносами), избавиться от которых возможно только медикаментозным способом.

- К вегетарианству очень осмотрительно нужно относиться и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом и профессиональным спортом, поскольку только животные белки помогают мышцам восстанавливаться, повышают их силу и выносливость.

## **Какие причины побуждают людей стать вегетарианцами**

Бурный всплеск моды на вегетарианство начался относительно недавно. Идея вегетарианского питания всполошила мир в «психоделические шестидесятые», когда дети цветов, больше известные как хиппи, возвели вегетарианство в культ мировосприятия.

В шестидесятые было престижно уважать мать-природу, использовать вторсырье и пр. А в сочетании с возрастанием интереса к восточной философии и религии стало модно и уважение к своему телу.

А, как известно, мы – это то, что мы едим.

Полуфабрикаты были отвергнуты в пользу натуральных продуктов. Экстремальная

макробиотическая диета была в моде некоторое время. А вегетарианство, хотя и не выходило из моды в определенных кругах никогда, тогда, в шестидесятые, получило новый толчок к развитию.

Хиппи в поисках просветления остановили свой выбор именно на вегетарианстве.

Остальные же решили, что такая диета – это экологическая необходимость. Многие люди уже не доверяли тому, что покупают в магазинах, и искали безопасность и пользу для здоровья в употреблении натуральных продуктах.

Время хиппи ушло, но вегетарианство как стиль жизни продолжает крепнуть и пополнять свою многочисленную армию приверженцев.

Сегодня вегетарианское движение становится все более актуальным, особенно в условиях экологического состояния планеты, которое, увы, неуклонно ухудшается.

Вегетарианство имеет для некоторых людей большое значение. Одни заботятся о своем здоровье, другие считают, что убийство животных наносит вред окружающей среде, третьи обосновывают свой выбор моральными или религиозными убеждениями. Некоторые вегетарианцы не употребляют мяса, считая это антигуманным.

Как показывает практика, причин стать вегетарианцем у современного человека более чем достаточно.

- Этому способствуют и современный малоподвижный образ жизни, который по заверениям врачей приводит к целому букету «болезней цивилизации» – атеросклерозу, ишемической болезни сердца, ожирению, сахарному диабету.

- К тому же, вегетарианство – более экономичный способ питания для человечества. Подсчитано, что 1 гектар возделываемой земли может прокормить 7 вегетарианцев, а для пропитания одного человека, потребляющего мясо, необходимо 2 гектара земли. Несложная арифметика, особенно актуальная сегодня, когда экономические кризисы не перестают лихорадить человечество. Мясо стоит дороже, чем овощи. Требуется больше белка для кормления, больше воды. Мясо требует охлаждения, больших затрат на транспортировку, отсюда и складывается его высокая цена. Для богатых стран есть мясо – это нормально. Но в развивающихся странах мясо рассматривается как признак достатка и благополучия.

- Одной из главных причин в сознании людей, пришедших к вегетарианству, является причина этического характера: сострадание к животным, боязнь причинить им боль, протест против современного промышленного животноводства. Не далее как в конце мая 2013 года в изумительном небольшом норвежском городке Бергене состоялась акция протеста против промышленного животноводства, которую веганы устроили рядом с фермерским рынком и усыпали прохожих, направляющихся за мясными покупками, листовками со слоганом *«Твое удовольствие – страдания животных»*.

- Аналогичной предыдущей является и гуманистическая причина. Никто не любит думать о том, чем или кем были котлета, сосиска или паштет до того, как попали на стол. Сегодня люди забыли о том, как добывается еда. Купить и съесть – это ведь очень удобно, не так ли? Чтобы обеспечить это удобство, транснациональные корпорации имеют забойные установки по всему миру. Животные выращиваются в ужасных условиях. К примеру, наверное, не многие знают, как готовится знаменитый французский паштет из гусиной печени с возжеленным названием «Фуа гра». Молодого гуся сажают в клетку, где он не может двигаться. Его кормят только грецкими орехами. Это приводит к тому, что его печень растет с экстремальной скоростью. К моменту, когда гуся забивают, печень составляет одну треть его тела.

- Религиозные убеждения – во многих священных писаниях вегетарианство является главенствующим принципом и поддерживается как важный момент в развитии человека.

- Причины медицинского характера, связанные с сохранением и поддержанием здоровья: вегетарианство способствует снижению холестерина в организме, уменьшению

риска сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых болезней желудочно-кишечного тракта и т. п.

- Экологические причины – уменьшение загрязнения окружающей среды и опустошения природных ресурсов.

- Это может быть и такая индивидуальная причина, как аллергия на животные продукты или неприятие их организмом.

## **Как стать вегетарианцем**

***Вегетарианство – это не просто отказ от мяса.***

*Человек, пришедший к этой системе питания, начинает вести здоровый образ жизни: занимается спортом, избавляется от вредных привычек.*

Наверняка решение стать вегетарианцем ни у кого не происходит спонтанно и, тем более, случайно.

К такому важному выбору люди приходят осознанно.

Но одного продуманного решения стать вегетарианцем мало, нужно знать, как безболезненно перейти с обычной системы питания на вегетарианскую, чтобы не нанести травму организму и не вогнать его в стрессовое состояние.

Не лишним здесь будет отметить, что и вегетарианцы, решившие по каким-либо уважительным причинам отказаться от своей системы питания и вернуться к обычному образу жизни и питания, тоже должны сделать это грамотно, не подвергая свой организм внезапной «пищевой революции».

Оба этих процесса должны быть поэтапными и постепенными.

## **Вегетарианство: как начать новую жизнь**

Принимая решение о присоединении к «обществу» вегетарианцев, имейте в виду, что строгое вегетарианство рекомендуется только взрослым людям.

Для детей, подростков и молодых людей, не достигших 25-летнего возраста, вегетарианство не рекомендовано, а точнее будет сказать – противопоказано.

Но, нет правил без исключений: существуют достаточно безобидные для организма разновидности вегетарианства, такие как лакто– или лактоововегетарианство, о которых мы уже говорили. И если желание молодого человека или девушки выбрать для себя этот путь осознанно, то начинать свой путь к вегетарианству нужно с легких форм, упомянутых выше.

***ВНИМАНИЕ!*** Еще раз отметим, что беременным женщинам, кормящим женщинам и маленьким детям вегетарианство в принципе противопоказано!

Для того чтобы начать питаться по вегетарианской системе следует выбрать теплое время года, так как обмен веществ в этот период более активный, а выбор овощей и фруктов гораздо богаче и разнообразнее.

В такое время организму легче перейти на растительную пищу, и привыкание к новому рациону питания пройдет без особого стресса для человека.

*После принятия решения стать вегетарианцем стоит позаботиться о дополнительном приеме сбалансированного комплекса витаминов, особо обратив внимание на витамин B12.*

В самом начале может показаться, что количество разрешенных блюд сильно

ограничено, но это не так. Вегетарианская система питания разнообразна, многие блюда не только полезны, но и вкусны.

Главное – немного фантазии, и любое привычное блюдо можно трансформировать в растительную пищу.

В качестве альтернативных мясу и рыбе продуктов можно использовать сою, бобовые, грибы и баклажаны.

Конечно, вкус блюд будет отличаться от привычного, но использование специй и приправ исправит положение.

*Для многих людей переход на новую систему питания – это начало чего-то нового: нового этапа или образа жизни. Ведь вегетарианство – это не только питание, но и жизненная философия.*

Сейчас на основе вегетарианства создано множество диет, полезных при тех или иных заболеваниях.

Безусловно, растительная пища способствует оздоровлению организма, очищению его от вредных шлаков и жировых отложений, снижает риск сердечных заболеваний и т. д., но нужно отдавать себе отчет в том, что и вегетарианский образ жизни следует вести правильно, разумно и осторожно.

К сожалению, многие вещества, необходимые для человеческого организма, содержатся только в животной пище (об этом мы уже говорили выше). Растительная пища не всегда способна покрыть потребности человека в витаминах, микроэлементах, аминокислотах. Поэтому тщательно взвесьте все «за» и «против», проконсультируйтесь с врачами, прежде чем принять решение стать вегетарианцем.

### **Погружайтесь в вегетарианство плавно**

Погружение в вегетарианство должно быть максимально плавным, и в идеале совпасть со спокойным периодом вашей жизни.

Хотя сам процесс отказа от мяса для организма не так страшен, но любые перемены в системе питания для него – стресс.

Поэтому начинать практиковать вегетарианство лучше всего летом, во время отпуска. Разнообразьте свой рацион по максимуму: грибы, горох, чечевица, соя, разные крупы, фрукты и овощи... На этой стадии можно употреблять легкие йогурты. Это позволит набрать больше питательных веществ.

Однако будьте готовы платить за это изобилие: если в европейских странах с помощью вегетарианства экономят, то у нас оно обходится несколько дороже.

Совет для тех, кто рассматривает вегетарианство как легкий способ похудения: не рассчитывайте сбросить на этом вес без лишних усилий.

Растительное масло «тяжелее» сливочного и даже сала.

Бананы, виноград и еще ряд фруктов слишком сладкие, да и зерновые не стоит есть бесконтрольно.

Сбалансировать вегетарианский рацион не так просто, как кажется, да и придерживаться его нелегко.

*Тофу в зависимости от консистенции называют соевым сыром (твердый) или соевым творогом (мягкий). Этот диетический продукт получают путем*

*створаживания белка соевого молока при нагревании или фильтровании.*

*Мягкий или твердый, со слабым вкусом, практически лишенный аромата, тофу, как губка, впитывает вкусы и запахи близлежащих продуктов. Именно поэтому он продается в особой упаковке – вакуумной, герметичной, наполненной водой, которая предотвращает поглощение ароматов.*

*Если покрошить его в соус чили, получится густое пряно-жгучее пюре, а смешать с какао и сахаром – сливочно-шоколадная начинка для торта. В гуляш или суп можно добавить кубики копченого тофу, и тогда блюду обеспечен вкус ветчины.*

## **Поймите для себя: почему вы хотите стать вегетарианцем**

В предыдущей главе мы уже рассмотрели причины, побуждающие людей стать на путь вегетарианства.

Проанализируйте их и остановитесь на своем варианте, который будет побуждать вас соблюдать все традиции и правила выбранной системы питания.

Более того – вы можете быть движимы даже несколькими причинами сразу! Так что очень важно разобраться в своих мотивах, чтобы понять, каких именно целей вы хотите достичь, став вегетарианцем.

Кроме того, так вам будет проще объясниться с окружающими – а они будут постоянно спрашивать вас об этом, к этому вы тоже должны быть готовы.

- Забота о здоровье
- Забота о животных
- Желание меньше загрязнять окружающую среду
- Религиозные побуждения
- Морально-этические причины

*Вне зависимости от причин, если вы станете вегетарианцем, то это будет весьма полезно для вашего здоровья, но до тех пор, пока вы будете питаться правильно и следовать всем рекомендациям.*

И, вопреки распространенному мнению, вегетарианская диета не является чем-то скучным – до тех пор, пока вы в ней заинтересованы.

## **Несколько способов стать вегетарианцем**

• Расскажите о своем решении стать вегетарианцем родителям или другим важным для вас людям. Так вы дадите им понять, что пора менять список покупаемых в дом продуктов, а также получите возможность потренироваться в объяснении своего решения на тех, кто может понять и поддержать вас. Впрочем, с последним – не факт. Вегетарианство в ряде культур не считается чем-то нормальным: мало кто спросит мясоеда, почему он употребляет в пищу мясо, но никто не упустит возможность спросить вегетарианца, почему тот не ест мяса.

• Не лишним будет поддержать свое решение серьезным исследованием вопроса. Познакомьтесь с информацией по вегетарианству, узнайте об этом какие-то интересные факты, которые помогут ответить на многочисленные вопросы любопытствующих и избежать лишних комментариев по поводу вашей новой диеты. Обращайте внимание на пользу вегетарианства, на моральные или религиозные аспекты гуманного обращения с животными и т. п.

- Будьте вежливы и терпеливы, когда рассказываете о своем решении семье – даже если

они не очень одобряют ваше решение.

- Избегайте споров. Некоторые люди воспримут ваше решение как политическое заявление или даже чуть ли не как личное оскорбление. В обоих случаях это раздражает и очень часто приводит к тому, что вегетарианцев пытаются вовлечь в спор о том, должны ли люди есть мясо и так далее. Избежать спора можно, если сказать, что это ваше сугубо личное дело и касается только вас, вашего здоровья и ваших личных этических принципов. И не надо развивать тему – просто примите как факт, что ваше решение может кому-то не понравиться. Так что напоминайте всем спорщикам-провокаторам, что у людей есть право выбора, чем им питаться и как.

- Предложите своим родственникам и друзьям попробовать вегетарианскую пищу. Подчас лучшей рекламой вегетарианства является именно тарелка вкусной вегетарианской еды.

## **Собирайте интересные вегетарианские рецепты**

Классические и оригинальные вегетарианские рецепты можно найти в кулинарных книгах, таких как эта, а также на специальных интернет-сайтах, посвященных вегетарианству.

Преимущество пользования книгами и интернет-ресурсами заключается в удобной навигации: вы точно знаете, какое блюдо и из каких продуктов хотите найти и имеете возможность сделать это быстро.

Вегетарианская пища – это отличный способ попробовать много новых продуктов, которые вы еще не пробовали.

*Тофу – это не только вкусное и сытное дополнение ко многим блюдам, но и мощный источник белка. Отличаясь низкой калорийностью, малым содержанием жира и углеводов, он заключает в себе полноценный растительный белок, который легко усваивается человеческим организмом. К тому же тофу лишен холестерина, поэтому врачи рекомендуют его людям, страдающим желудочно-кишечными и сердечными недугами. Тофу прекрасно подходит тем, кто не может употреблять молоко и яйца из-за аллергии либо, как веганы, отказывается от них принципиально.*

Следите за информацией в прессе. Во многих городах есть общества и клубы по интересам, где собираются в том числе и вегетарианцы. Там обсуждается много полезных вопросов, которые особенно хорошую пользу сослужат новичкам. В некоторых городах сообщества вегетарианцев проводятся специализированные ярмарки и фестивали, которые вы можете посетить, чтобы не только прекрасно провести время в кругу единомышленников, но и удовлетворить свой гастрономический интерес, познакомившись с вегетарианской кухней.

*Одно из нескольких названий сейтана (глютен или клейковина) – «пшеничное мясо». Производимый из пшеничного белка этот продукт напоминает мясо по виду, текстуре, консистенции, но, главное, он имеет столь же высокое содержание протеина. Люди, которые в силу тех или иных причин не употребляют настоящего мяса, могут готовить из сейтана «мясные» блюда, например гуляш, жаркое и даже шашлык. Его можно жарить, варить, консервировать, замораживать. В этом плане сейтан походит на некоторые соевые продукты – соевое мясо, тофу, темпе. Качественный сейтан, как и хлеб, имеет губчатую структуру, причем дыры свидетельствуют о качестве: чем их больше, тем лучше.*

Тщательно подходите к выбору продуктов в магазинах и супермаркетах.

Начав искать продукты для вегетарианцев, вы, скорее всего, без проблем их найдете.

Не стесняйтесь, пробуйте те фрукты и овощи, которые вы еще не ели – они все вкусные!

Кроме того, во многих супермаркетах продаются соевые продукты со вкусом мяса. Не всякому вегетарианцу они по нраву – кому-то может не нравиться вкус, кому-то – цвет, но, в любом случае, попробовать стоит.

Попробуйте тофу, темпе и сейтан. С этими заменителями мяса существует множество вкусных вегетарианских рецептов, к тому же, они дешевле мясных продуктов, что связано с особенностями их изготовления.

**Темпе** (индон. *tempe*) – ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов.

*Темпе, так же как и соевые бобы, – очень богат белком. Белок из темпе легче переваривается и усваивается организмом благодаря ферментации в процессе изготовления. Иногда в грибковой культуре, используемой в процессе производства темпе, содержатся бактерии, производящие витамин B12, однако темпе не является надежным источником этого витамина.*

**Тофу** (яп. «соевый творог») – пищевой продукт из соевых бобов, богатый белком. Тофу обладает нейтральным вкусом (то есть собственный вкус почти отсутствует), что является одним из преимуществ тофу и позволяет универсально использовать его в кулинарии.

*Тофу богат высококачественным растительным белком, который содержит все незаменимые аминокислоты, а также является источником железа и кальция. При этом тофу низкокалорийный продукт, не содержащий холестерина.*

**Сейтан** (англ. *seitan*) – продукт питания, изготовляемый из пшеничного белка (также называемого «глютен», «клейковина»), родиной которого является восточная Азия. Является сокращением словосочетания «растительный белок» (яп.).

*Сейтан может производиться как в промышленных, так и в домашних условиях. Сырьем для него служит губчатая масса, состоящая главным образом из пшеничной клейковины и воды.*

*100 г сейтана содержат около 40 г углеводов, 25 г белка и 1 г жира.*

Научитесь внимательнее читать этикетки.

Многие пищевые добавки идут вразрез с вегетарианской диетой.

Вам нужно знать, чего следует избегать и на что обращать внимание при покупке.

Заведите себе маленький блокнот с записями, если не сильно надеетесь на память или записывайте важную информацию в мобильном телефоне.

Если же просто сомневаетесь, то не покупайте продукт до тех пор, пока внимательно не ознакомитесь с его составом.

## **Определитесь со своими пищевыми потребностями**

Вегетарианство в целом более полезно для здоровья, нежели мясоедение (уменьшается риск заболевания раком, сердечно-сосудистыми болезнями, диабетом; вегетарианцы меньше подвержены поражению инсультом и не страдают избыточным весом), но убедиться, что

новая диета или система питания самая полезная именно для вашего здоровья, никогда не лишне.

Почитайте про особенности вегетарианского питания: в интернете есть много информации на эту тему, опубликовано большое количество книг.

Важнее всего для вегетарианца снабжать свой организм достаточным количеством витамина B12, кальцием и протеинами (многие вегетарианцы получают мало протеина, не считая его важным), а также прочих витаминов и минералов.

Если не хотите идти естественным путем и получать все питательные вещества из качественной еды, как это было задумано природой, принимайте витаминные комплексы, которые современная фармакологическая промышленность предлагает в многочисленных вариантах.

- Если вы едите молочные продукты и яйца, дефицит B12 проблемы не составит. Тем же, кто эти продукты не ест, может потребоваться прием пищевых добавок, чтобы избежать дефицита так важного для организма B12.

- Учтите, что многим окружающим вас людям будет интересно, из чего конкретно вы получаете протеины, и что дает вам энергию. Напоминайте таким любопытным, что во многих продуктах питания растительного происхождения также содержатся протеины. А убеждение, что они присутствуют только в мясе и яйцах – большое заблуждение. Более того, во многих растительных продуктах содержится немало аминокислот, так что, скажем, съев рис и бобы в нужном количестве, можно вполне успешно поддерживать в организме нужный баланс протеинов. А соевые продукты в принципе содержат все необходимые аминокислоты.

## **Уменьшайте потребление мяса поэтапно**

*Для начала не отказывайтесь от мяса полностью, но ешьте как можно больше вегетарианского. Научитесь наслаждаться вегетарианской пищей до того, как откажетесь от мяса.*

Отказываться от потребления мясных продуктов нужно в следующем порядке:

- сначала откажитесь от рыбы и куриного мяса
- через неделю откажитесь от употребления свинины
- еще через неделю – от красного мяса
- через две недели – от морепродуктов.

Переходите на вегетарианскую пищу постепенно!

Если в первые дни вы сорвались и съели мясо, не беда – просто напомните себе о принятом решении встать на путь вегетарианства и старайтесь контролировать себя впредь.

Такие срывы – это нормально, с практикой вы станете более последовательным вегетарианцем. Многие люди забывают о мясе уже спустя пару недель.

А некоторым отказ дается сложнее. В этом случае можно пойти на небольшую хитрость с самим собой.

- Можно поступить и так: сказать себе, что решили полностью отказаться от мяса всего на пару недель. Вскоре вы заметите, что есть мясо вам просто... расхочется.

- Если же время от времени вы срываетесь и едите мясо, то попробуйте быть вегетарианцем лишь несколько дней в неделю. И постепенно увеличивайте длительность вегетарианского периода, пока, наконец, не перестанете есть его совсем. Точнее будет сказать – перестанете хотеть есть мясо.

- Помните, если вы съели мясо или рыбу – то вы уже не вегетарианец, а, в лучшем

случае, вегетарианец наполовину. Будете есть только рыбу – станете вегетарианцем, употребляющим рыбу и морепродукты. Настоящий полноценный вегетарианец не ест плоть животных вообще.

## **Продолжайте планомерно питаться по-вегетариански**

Ешьте больше свежих фруктов и овощей. Так ваш организм будет получать достаточно витаминов В, С, а также железа. Есть фрукты и овощи по сезону тоже уместно – больше витаминов за меньшие деньги.

И помните, чем свежее овощи и фрукты, тем они полезнее.

Держите под рукой книгу рецептов на каждый сезон – и тогда вы выжмете максимум пользы и витаминов из даров природы.

*Питайтесь правильно!*

*Вносите любое изменение в диету – следите за тем, чтобы все группы продуктов были в балансе.*

*Под группами продуктов подразумеваются углеводы, жиры, протеины, клетчатка.*

## **Предупреждения!**

*Перейдя на новую систему питания, не заболейте «болезнью неофита».*

*Не надо рассказывать всем о пользе вегетарианства и правах животных, пожалейте своих близких, которые могут вас не понимать. Не судите их строго, ибо они пребывают в неведении. **Важно помнить, что лучший пример пользы вегетарианства – это когда вы наслаждаетесь вкусной едой, а не когда учите окружающих жить.***

*В первое время вегетарианские полуфабрикаты могут показаться вам чем-то вкусным и полезным, но лучше все же обратить внимание на более полезные продукты – овощи, фрукты, бобы, зерна и так далее.*

*Узнайте как можно больше про систему здорового питания, но не впадайте в крайности, ведь тогда вы сможете забыть, ради чего стали вегетарианцем.*

*Будьте бдительны и не используйте вегетарианство как предлог плохого самочувствия. Проверьтесь у врача на содержание железа и витамина В12 в организме, помните, что на здоровье эти показатели могут быть снижены.*

*Также будьте готовы к тому, что на здоровье сказываются последствия стресса, нагрузки, экологии, бессонницы и так далее. Но, как правило, вегетарианцы – очень здоровые люди! Готовность пройти медицинское обследование часто приносит свои плоды.*

## **Что делать, если вы решите выйти из вегетарианства**

*Выходить из вегетарианства (если вы придете к такому решению) следует также плавно и постепенно, как и входить!*

Приспосабливаясь к вашему рациону, организм со временем перестает производить нужные ферменты. И если вы потом захотите вернуться к тому или иному продукту, он у вас просто не переварится, и вы заработаете расстройство желудка по симптомам сходное с отравлением.

Поэтому вводите в свой рацион мясную пищу маленькими порциями, примерно по 30 г в сутки, в промолотом виде.

## **Мифы о вегетарианстве и их разоблачение**

Так уж повелось, что любое масштабное событие, явление или течение порождает вокруг себя множество мифов.

А психологи отметили, что публика обожает их обсуждение, подтверждение и, особенно, разоблачение. Ну, так уж устроен человек...

По этой причине я решила включить в эту книгу небольшую главу о мифах, возникших вокруг вегетарианства.

### **Миф № 1**

#### **У вегетарианцев не хватает питательных веществ для активной умственной деятельности**

##### **Разоблачаем!**

Часто можно услышать такое высказывание *«Рыбу нужно есть обязательно, там же фосфор, который способствует активной работе мозга»*.

Немецкий медик и натурфилософ Фридрих Бюхнер обогатил коллекцию наиболее распространенных человеческих заблуждений своим утверждением, что есть рыбу полезно для мозга.

Дело в том, что Бюхнер открыл в человеческом мозгу фосфор и в силу каких-то загадочных причин пришел к заключению, что это вещество является как бы катализатором мышления.

С тех пор это заявление долго не подвергали сомнению. А врачи, на основании того, что в рыбе много фосфора, советовали побольше употреблять ее для улучшения деятельности головного мозга.

И заблуждались сами, и вводили в заблуждение других.

Как впоследствии было установлено, для нормальной работы мозга фосфор не нужен вообще. А уж если вам все же хочется пополнить его запасы в организме, то для этого совсем не обязательно есть рыбу: его вполне достаточно в яблоках, овощах, молоке.

Что же касается нашего мозга, то для того, чтобы он хорошо работал необходимо снабжать его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы и... в той же рыбе. То есть поедание рыбы для мозга все-таки полезно, но вовсе не из-за наличия в ней фосфора.

Источниками фосфора, кроме яиц, мяса, рыбы и молочных продуктов, являются бобовые (фасоль, соя, чечевица), цветная капуста, огурцы, редис, тыква, морковь и другие продукты.

Замачивание круп и бобовых перед кулинарной обработкой улучшает усвоение фосфора.

Не лишним будет заметить, что Лев Толстой, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон и Альберт Эйнштейн были вегетарианцами.

Вряд ли кто-то рискнет упрекнуть их в плохой умственной деятельности.

## **Миф № 2**

### **Все вегетарианцы страдают от дефицита железа в организме**

#### **Разоблачаем!**

Помимо тех продуктов, которые не употребляют в пищу вегетарианцы, железо также содержат: апельсины, бананы, изюм, крупы, кукуруза, малина, миндаль, помидоры и другие.

Однако для того чтобы усвоилось железо из пищи растительного происхождения, ее нужно употреблять вместе с продуктами, богатыми витамином С. Например, заправить мюсли лимонным соком.

## **Миф № 3**

### **В вегетарианском рационе не хватает белка**

#### **Разоблачаем!**

Белок – это молекулярная цепь, состоящая из аминокислот. Поэтому решить проблему с белком вегетарианцам довольно легко: нужно просто сочетать зерновые и бобовые продукты. Например, можно съесть рис с фасолью и получить полноценный растительный белок.

## **Миф № 4**

### **Все вегетарианцы выглядят изможденными и нездоровыми на вид**

#### **Разоблачаем, причем с легкостью!**

Этот стереотип разрушить очень просто!

Брэд Питт, Том Круз, Орландо Блум, Кэмерон Диаз – все они вегетарианцы. Разве они не хороши собой?

## **Миф № 5**

### **Вегетарианство наносит вред здоровью**

#### **Разоблачаем!**

Мировая статистика здравоохранения показывает, что в странах, где уровень употребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По тем же данным статистики после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в развитых странах мира, поскольку человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина.

## **Миф № 6**

### **Вегетарианцы – физически слабые люди**

#### **Разоблачаем!**

На самом деле вегетарианцы более выносливые и энергичные люди, так как не изнуряют свое тело огромным расходом энергии, необходимой для удаления мясных токсинов.

Брюс Ли, который отжимался на одной руке от пола 200 раз и 12 раз был занесен в книгу рекордов Гиннеса, не ел мяса и молочных продуктов.

## **Дети и вегетарианство**

## **Два мнения! Два противоположных взгляда на проблему! И один выбор – ваш!**

### **ВНИМАНИЕ!**

*На страницах этой книги, призванной познакомить вас с вегетарианскими рецептами и не претендующей на фундаментальные медицинские исследования вопроса, связанного с детским вегетарианством и его влиянием на рост и развитие ребенка, всего лишь представлены два противоположных взгляда на эту проблему.*

### **ВЫБОР всегда остается за родителями!**

Любая теория, любая система, любая гипотеза всегда имеет два противоположных взгляда: имеется армия адептов, сторонников, последователей, приверженцев и оппозиционная группа, опровергающая их доводы.

Аналогичная история происходит и с вегетарианством, как системой питания в целом, так и с детским вегетарианством в частности.

В представлении большинства людей понятия «вегетарианство» и «дети» абсолютно несовместимы. Люди в лучшем случае считают, что вегетарианство приемлемо для взрослых, но не для растущего детского организма, в худшем случае – они отрицают вегетарианство полностью.

Большинство медиков и диетологов считают, что вегетарианство для детей – это табу, и включают детей в группу тех, кому вегетарианство противопоказано абсолютно.

Но есть и другое, противоположное мнение, также имеющее многочисленных сторонников, доказывающих обратное.

Они утверждают, что вегетарианство ничего, кроме пользы, ребенку не принесет, ссылаясь на эмпирический опыт целых народов и исследования виднейших ученых современности.

Большинство детей изначально не любят мясо, они инстинктивно чувствуют, что этот продукт чужероден.

Приглядитесь к поведению самых маленьких ребятишек – они все время норовят съесть из супа только овощи, а мясо оставить, картошку или макароны просят без мясной подливки.

Более того, ряд детских диетологов, не осознающих пользу вегетарианства, рекомендует добавлять в детское питание мясо в сильно измельченном или пастообразном виде, дабы замаскировать его под какую-то другую еду, потому что, если оно будет иметь натуральный вкус, запах и вид, ребенок от него откажется.

Но, к сожалению, ребенок быстро привыкает к мясу.

Вы можете возразить: а почему дети так любят разнообразные хот-доги и гамбургеры?

Правильно, любят, но, как выяснилось, прежде всего, из-за вкуса приправ!

Вот такой пример.

Все четверо детей Пола Маккартни – урожденные вегетарианцы, а младший, Джеймс, даже веган! Сэр Пол любит вспоминать, как его дочь Стелла еще в начальной школе гордилась тем, что ее совесть перед животными абсолютно чиста!

В мире существуют целые народы, где люди на протяжении всей жизни ни разу не пробовали мяса.

Это, к примеру, Индия, в особенности, штаты, исповедующие буддизм и индуизм. И ничего – живы-здоровы, более того, лишены многих болезней цивилизации.

Знаменитая Айседора Дункан рассказывала про своих воспитанников в немецкой танцевальной школе следующее: *«Дети делали необыкновенные успехи. И я уверена, что своим здоровьем они значительно обязаны вегетарианскому режиму, введенному доктором Гоффом».*

Министерство сельского хозяйства США и Американская ассоциация диетологов установили, что дети, питающиеся вегетарианской пищей, гораздо здоровее и выносливее своих сверстников.

Молва гласит, что ребята-вегетарианцы очень медленно растут и плохо соображают, а научно подтвержденные факты свидетельствуют об обратном. Такие дети опережают в физическом и умственном развитии своих «правильно питающихся» сверстников на целый год!

Журнал Американской диетической ассоциации сообщает, что коэффициент умственного развития юных вегетарианцев на 17 пунктов выше среднего!

И рост их выше!

Если ребенок с детства питается вегетарианской пищей, то половое созревание у него наступает немного позже среднего (с учетом акселерации), но это к лучшему.

Дело в том, что, когда половое созревание наступает слишком рано, это часто приводит к онкологическим заболеваниям. В частности, у девочек, которые не едят мяса, в 4 раза снижается риск заболевания раком груди.

Врачи часто бывают вынуждены констатировать печальный факт: уже в дошкольном возрасте у ребенка на артериях появляются атеросклеротические отложения. Но не у детей-вегетарианцев. У людей, с рождения питающихся вегетарианской пищей, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 10 раз!

Трудно найти ребенка, который бы не страдал простудными заболеваниями, ушными инфекциями, у которого не болел бы живот.

Стоит только малышу пойти в ясли или детский сад – и начинается...

А ведь этих неприятностей может быть гораздо меньше.

Для этого надо всего лишь перестать давать ребенку мясо, отравляющее своими токсинами нежный организм!

Знаменитый американский врач-натуропат Герберт Шелтон говорит на этот счет следующее: *«Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».*

Дети-вегетарианцы гораздо меньше подвержены стрессам.

В одной из московских школ в качестве эксперимента для детей, страдающих неврологическими отклонениями, было введено вегетарианское питание.

И результат оказался блестящим.

Все показатели оставались в пределах нормы, но характер пациентов уже через год стал гораздо более уравновешенным.

К сожалению, до сих пор приходится слышать, что без мяса наступает железодефицитная анемия, что железо из растительных продуктов плохо усваивается.

Но истина заключается в том, что для усвоения железа необходим витамин С, содержащийся только в растительных продуктах. Именно потому вегетарианцы, в том числе и дети, не страдают, вопреки распространенному мнению, этой болезнью.

Что касается витамина В12, который, как ранее считалось, имеется только в мясе, то сейчас его нашли и в растительных продуктах – в соевом сыре, в морских водорослях. Кроме того, он синтезируется организмом.

Российский научно-практический Центр вегетарианского общества исследовал поселение веганов в Сибири и не нашел ни у кого, в том числе у детей, ни разу в жизни не пробовавших животную пищу, дефицит этого витамина!

Следующий вопрос – белок. Необходимые организму белки в достаточном количестве ребенок может получить и из растительных продуктов, – орехов, бобовых, риса, соевых продуктов. С той разницей, что растительные белки, в отличие от белков животных, не выводят из организма важнейший химический элемент, насущно необходимый развивающемуся организму, – кальций!

В настоящее время на Западе уже стали нормой вегетарианские детские учреждения. Постепенно они начинают появляться и в России.

Но выбор в любом случае остается за родителями!

## **В каких растительных продуктах искать замену веществам, недостающим в питании вегетарианцам**

Итак, в предыдущих главах мы уже обсудили все плюсы и минусы вегетарианства, развенчали многие мифы, слагаемые вокруг этой системы питания и познакомились с двумя противоположными точками зрения по этому вопросу.

Но тем не менее, если одна группа ученых утверждает, что в организм вегетарианцев не попадают многие полезные для него витамины и полезные вещества, то другая группа убеждена, что альтернативную замену можно найти и в продуктах растительного происхождения.

Поговорим об этом немного подробнее.

**Некоторые утверждают, что в организме вегетарианцев недостает железа, протеинов и витамина B12.**

Однако заболевания, которые могли бы развиваться от нехватки этих элементов, им не страшны.

Человеческий организм имеет способность приспосабливаться к долговременной диете, находя другие источники недостающих веществ.

Например, **растительный белок усваивается ничуть не хуже животного**. Обеспечить его поступление в организм несложно, достаточно включить в ежедневный рацион блюда из сои, зерновых и бобовых культур.

Белком насыщены основные продукты питания: хлебобулочные и макаронные изделия, крупяные каши, не исключая рисовых.

В последнее время большая группа людей, питающихся традиционным способом, особенно в западноевропейских странах, попадает в группу риска, получая с пищей избыточное количество протеина, что негативно влияет на здоровье, приводя к таким грозным заболеваниям, как остеопороз или почечная недостаточность.

**Многие растительные продукты – гречневая крупа, горох, хлеб, фасоль, соя – содержат больше железа, чем мясо, разумеется, на единицу веса.**

**Железом** богаты сухофрукты и овощи с зелеными листьями.

Стоит помнить, что «растительное» железо усваивается лучше, если вышеперечисленные продукты употреблять вместе с продуктами, богатыми витамином С, например цитрусовыми и зеленью.

**Витамин В12** содержится в мясе и бактериях, живущих в почве, не отравленной химикатами. Невегетарианец получает его, употребляя продукты животного происхождения, а вегетарианец – экологически чистые корнеплоды. **Витамин В12** содержат соленья, бобовые, дрожжи, морские водоросли, облепиха, соевое молоко и кисломолочные продукты.

**Жирные кислоты омега-3** содержатся в рыбе.

Однако люди, не употребляющие ее в пищу, могут получить это полезное для здоровья вещество из яиц, льняного семени, льняного, рапсового и оливкового масла, грецких орехов и некоторых фруктов, например авокадо. Стоит заметить, что, попадая в организм человека длинным и сложным путем, оно становится для него менее ценным, чем то, которое он мог бы получить из рыбы.

Долгое время считалось, что лучшим источником кальция является коровье молоко. Однако некоторые современные ученые опровергают это, предлагая другие, в частности, растительные источники кальция. Действительно, он имеется не только в молоке, зачастую насыщенном антибиотиками, пестицидами и гормонами, а еще и в бобовых, тофу, орехах, капусте, зеленых листовых овощах, сухофруктах.

Существует теоретическая вероятность нехватки йода при строгих формах вегетарианской диеты.

В большей мере это касается сыроедения и веганизма, сторонники которых едят фрукты и овощи, выращенные в почве с низким содержанием йода. Между тем они могут насытить свой организм этим элементом, регулярно употребляя морскую капусту и, конечно, йодированную пищевую соль.

В обычной здоровой жизни без животного белка вполне можно обходиться. К тому же он очень тяжело переваривается организмом и для его усвоения необходимо большое количество энергии и микроэлементов.

А ведь эту энергию организм мог бы направить на другие созидательные цели.

Следует помнить, что после переваривания, использования и расщепления белков происходит их разложение, при этом выделяются соли мочевой кислоты, губительные для человеческого организма. Эти соли не только являются основой для различных камней – они в первую очередь разрушают клетки, богатые жидкостью.

**Взрослому человеку достаточно белков, содержащихся в растительной пище: сое, горохе, бобах.**

Многие специалисты считают, что женщины «после сорока» вообще не должны употреблять красное мясо – им будет достаточно рыбы и кисломолочных продуктов.

## **Знаменитые вегетарианцы**

Вегетарианство пришло к нам из глубины веков.

Знаменитые вегетарианцы – Зороастра, Пифагор, Сократ, Плутарх, Сенека, Платон, Гиппократ проповедовали этот способ питания, который и сегодня считается не просто модной диетой, а особой философией, образом жизни.

Образом жизни, в основе которого лежит питание, исключаящее плоть всех живых существ.

Среди вегетарианцев много известных ученых, деятелей искусств, политиков и актеров: Чарльз Дарвин, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Байрон, Вольтер, Ницше, Франц Кафка, Лев Толстой, Бернард Шоу, Махатма Ганди, Бенджамин Франклин и др.

Много вегетарианцев и среди знаменитых спортсменов.

**Сикста Линарес** (триатлон), **Джудит Оакла** (веганка, чемпионка в беге по пересеченной местности), **Джонатан Жак Бойер** (профессиональный гонщик-велосипедист, первый американец, принявший участие в «Тур де Франс» в 1981 году), **Мохаммед Али (Кассиус Клей)** (чемпион Олимпийский игр 1960 года в полутяжелом весе; неоднократный чемпион мира среди профессионалов в тяжелом весе (в 1964–1974); один из основоположников современного бокса), **Винус Уильямс** (большой теннис, обладательница титула «Первая ракетка» мира (2002, 2006), **Серена Уильямс** – (большой теннис, чемпионка Олимпийский игр 2000 в Сиднее, двукратная победительница Уимблдонского турнира, 17-кратная победительница турниров Большого шлема).

Что касается современных актерских знаменитостей, которые считают вегетарианство неотъемлемой частью здорового образа жизни, то к ним относятся **Пол Маккартни, Боб Марли, Брюс Ли, Деми Мур, Орlando Блум, Камерон Диаз, Мадонна, Памела Андерсон, Джулия Робертс, Джош Хартнетт, Алисия Сильверстоун, Натали Портман, Алиса Милано, Алек Болдуин, Оливия Уайлд, Анджелина Джоли, Бред Питт, Том Круз, Орландо Блум, Камерон Диаз, Лив Тайлер, Хоакин Феникс, Ричард Гир, Моби** и многие другие.

Но, если некоторые из звезд останавливаются исключительно на вегетарианстве, то другие идут еще дальше, становясь веганами. А это означает отказ от употребления и использования в каком-либо виде всего, что связано с животными. Веганы не носят одежду из кожи и меха, не едят молочные продукты, яйца и даже шоколад.

Кроме того, они предпочитают использовать косметику, в которой отсутствуют животные ингредиенты и которая не тестируется на животных. Кстати говоря, сейчас довольно велик выбор такой косметики.

Реальные истории пути к вегетарианству голливудских и отечественных звезд вряд ли станут достоянием общественности. Но, по словам самих знаменитостей, о принятом решении они совсем не жалеют. Более того, призывают остальных ощутить легкость в теле и свободу духа.

**Брюс Ли**, о невероятной выносливости и гибкости которого ходили легенды, отжимался на одной руке от пола 200 раз и 12 раз был занесен в книгу рекордов Гиннеса, – не ел мяса и молочных продуктов.

**Натали Портман** утверждает, что совсем перестала есть животную пищу после того, как в детстве увидела на медицинской конференции опыты, проводимые на живом цыпленке. Правда, во время беременности она вернула в свой рацион молочные продукты и яйца.

**Пол Маккартни** также перестал употреблять мясо из гуманных побуждений после того, как увидел в поле пасущихся овец.

А для **Алисы Милано** переломным стал момент, связанный с терактом, совершенным 11 сентября. По словам актрисы, ее очень задело высказывание друга о запахе жареной плоти, от которого он не может отделаться после происшествия.

Звездная парочка **Анджелина Джоли** и **Бред Питт** также непосредственно связаны с вегетарианством.

Вот только для Брэда это действительно образ жизни, а для Анджелины отказ от животной пищи означал всего лишь временное ограничение рациона, обусловленное

подготовкой к съемкам в фильме.

Существуют и менее привычные, но при этом романтические и действенные способы отказаться от мяса.

Например, **Лив Тайлер**, подобно религии, приняла вегетарианский образ жизни своего возлюбленного, **Хоакина Феникса**.

Религиозные убеждения – еще одна весомая причина для того, чтобы отказаться от мяса. И именно такие убеждения заставляют питаться исключительно растительной пищей **Ричарда Гира**, **Моби** и некоторых других звезд.

Многие скептически относятся к увлечению звезд вегетарианством и утверждают, что этот порыв связан исключительно с модой на здоровый образ жизни, с желанием лишней раз обратить на себя внимание.

Как бы там ни было, но такой порыв в любом случае достоин уважения, чем бы он ни был обоснован.

В Голливуде вегетарианцы – это почти особая каста людей, среди которых даже проводят различные конкурсы.

Например, конкурс, в ходе которого определяются самые сексуальные вегетарианцы.

В свое время первые строчки в рейтинге секси-вегетарианок и секси вегетаринцев занимали **Алисия Сильверстоун**, **Алек Болдуин**, **Натали Портман**. А в 2010 году самой сексуальной вегетарианкой стала **Оливия Уайлд**.

Но гораздо больше такого статуса звезд радует собственное самочувствие, которое, по их словам, после отказа от животной пищи заметно улучшилось.

Считается, что залогом хорошей фигуры **Мадонны** является не только спорт, но и вегетарианство.

**Алисия Сильверстоун** написала книгу, в которой приведены все плюсы исключения из рациона пищи животного происхождения.

Многие звезды, отказавшиеся от мяса, призывают сделать аналогичный выбор всех окружающих.

У каждого человека свой выбор, и очень хорошо, что многие из нас принимают те решения, которые помогают сохранить окружающий мир. А выбор знаменитых людей в таких случаях является особенно весомым, ведь на них равняется весь мир.

## Рецепты вегетарианских блюд

В этой части книги вашему вниманию будут предложены многочисленные рецепты вегетарианских блюд, которые легко смогут приготовить не только хозяйки с большим кулинарным опытом, но и новички на кухне.

В предыдущих главах мы познакомились с самим понятием вегетарианства, узнали историю его возникновения, проанализировали причины, по которым люди разных социальных слоев, разных возрастов и убеждений, разных вероисповеданий приходят к решению стать вегетарианцами.

Также мы выяснили, что вегетарианство имеет много различных направлений, и каждый выбирает для себя то, что приемлемо и желанно ему лично и по философским убеждениям, и по жизненным целям и по индивидуальному выбору системы питания.

Учитывая этот факт, в нижеприведенных рецептах будут встречаться и те, что приемлемы для жестких веганов, исключительно из растительных ингредиентов, и те, что позволяют себе употреблять в пищу лактовегетарианцы и лактоовоовегетарианцы, то есть рецепты блюд, содержащих яйца, молоко и другие молочные продукты, и некоторые блюда, в ингредиенты которых входит рыба, которую употребляют в пищу песковегетарианцы.

Кроме того, в некоторых блюдах в состав ингредиентов входит майонез, который одни вегетарианцы употребляют в готовом виде, поскольку он изготовлен из растительного масла, горчицы, яичных желтков и специй; другие вегетарианцы предпочитают делать его в домашних условиях, а строгие веганы используют в пищу соевый майонез, не содержащий ингредиентов животного происхождения. Соевый майонез сегодня доступен и поступает в продажу не только в специализированных магазинах здорового питания, но и в обычных супермаркетах.

Таким образом, каждый из вас просто выберет для себя подходящие рецепты, наиболее соответствующие избранной вами системе вегетарианского питания.

## **Вегетарианские блюда из белокочанной капусты**

### **Овощной гарнир с капустой и морковью**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 2 моркови, 100 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. сметаны.*

Приготовление:

Нашинковать капусту и морковь, добавить немного квашеной капусты. Выложить на холодную сковороду или в кастрюлю, залить маслом. Поставить на сильный огонь и обжаривать 5 мин, постоянно помешивая, пока не выпарится вся жидкость.

Добавить сметану, перемешать, закрыть крышкой и на маленьком огне тушить еще 5 мин.

### **Блины из капусты**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 2 яйца, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты разобрать на листья и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 15 мин откинуть на дуршлаг и каждый лист свернуть 2–3 раза (как блин).

Взбить яйца, обмакнуть в них блины, обвалять в сухарях.

Жарить на медленном огне.

Это блюдо вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

### **Галушки из квашеной капусты**

Ингредиенты:

*500 г квашеной капусты, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1 ст. л. томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Квашеную капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку.

Полученный капустный фарш посыпать тертым сыром, манной крупой, кусочками мелко нарезанных яиц, сваренных вкрутую, перцем, солью и хорошо перемешать. Из фарша сделать галушки.

Опустить их в закипевшую подсоленную воду и варить на слабом огне 15–20 мин. Затем галушки отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, уложить на блюдо и посыпать толчеными сухарями.

Подать с томатным соусом.

### **Голубцы из пекинской капусты с рисом и изюмом**

Ингредиенты:

*1 кочан пекинской капусты, 0,5 л овощного бульона, 150 г риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. изюма, 1 лимон, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Рис обжарить в 2 ст. ложках растительного масла, влить бульон, варить 25 мин. Половину натертой цедры лимона добавить к рису. Капусту ополоснуть, бланшировать 4 мин. Разогреть оставшееся масло, всыпать в него муку, влить немного воды и приправить.

Добавить специи и тушить 10 мин. Всыпать изюм, приправить солью и перцем. Рисовую массу выложить на листья капусты и свернуть. Соус вылить в форму, сверху разложить рулетики и запекать 30 мин.

Украсить блюдо лимонными дольками.

### **Голубцы из пекинской капусты с цуккини и тертой морковью**

Ингредиенты:

*1 кочан пекинской капусты, 1 булочка, 1 репчатая луковица, 1 цуккини, 2 помидора, 500 г тертой моркови, тушенной на растительном масле, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. смородинового желе, майоран, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту бланшировать в кипящей воде. Отделить 8 листьев, срезать прожилки. Оставшуюся капусту мелко порубить. Булочку размочить и отжать. Луковицу, цуккини и помидоры нарезать кубиками. Смешать тушеную на растительном масле морковь, хлеб, капусту, лук, помидоры, цуккини и специи. Завернуть начинку в капустные листья и обвязать стеблями зеленого лука. Форму смазать растительным маслом, выложить в нее голубцы.

Накрыть фольгой и запекать 15 мин в духовке при умеренной температуре. Смешать томатный соус со смородиновым желе, приправить солью и перцем. Подать голубцы, полив их смородиновым соусом.

### **Голубцы овощные с шампиньонами**

*(Способ 1)*

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 300 г свежих шампиньонов, 3–4 моркови, 4 репчатые луковицы, 1 стакан томатного сока, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты промыть и проварить в кипятке 10 мин.

Снять с кочана нужное количество листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нашинковать, лук и грибы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

Выложить грибы, лук и 0,5 стакана воды в отдельную посуду и тушить. Добавить капусту, морковь, соль, перец и проварить 5 мин.

После этого выложить на капустные листья овощную смесь, завернуть и перевязать

ниткой.

Немного разбавить томатный сок водой.

Получившуюся смесь вылить в посуду, выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и прогреть в духовке 20 мин.

## Голубцы овощные

*(Способ 2)*

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 3–4 моркови, 2–3 репчатые луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10–20 мин.

Затем выложить капусту на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья. На подготовленные листья положить овощной фарш из указанных ингредиентов и завернуть в конверт.

Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить немного воды, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне или в духовке при высокой температуре 30–40 мин. Во время тушения голубцы нужно периодически поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

## Голубцы овощные в тесте

Ингредиенты:

*Для начинки: 1 кочан капусты, 2 моркови, 2 репчатые луковицы, чеснок – по вкусу.*

*Для теста: 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, соль, сахар, 0,25 ч. л. соды, сахар, зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу, растительное масло для жарки,*

Приготовление:

Разобрать кочан на листья и бланшировать их.

Удалив прожилки, завернуть фарш в листья. Обмакнуть голубцы в тесто и обжарить с обеих сторон.

*Приготовление фарша:* натереть на крупной терке морковь, нашинковать лук и смешать в равных пропорциях.

Обжарить получившуюся массу на растительном масле, добавить в фарш мелко нарубленный чеснок, зелень.

*Приготовление теста:* взбить яйцо, добавить теплое молоко, соль, сахар, соду и муку. Все перемешать.

Тесто должно быть по консистенции, как густая сметана.

## Голубцы с грибами в томатном соусе

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 300 г свежих грибов, 2 репчатые луковицы, 5–7 ст. л. растительного масла, 2 стакана томатного соуса, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и опустить в кипящую воду на 3–5 мин.

Затем вынуть, разобрать на листья и слегка отбить черешки.

Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с пассерованным луком, посолить и

обжарить. Полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, поместить в утятницу, залить томатным соусом, закрыть крышкой, тушить 30–40 мин.

### **Голубцы с картофелем и сыром**

Ингредиенты:

*5 картофелин, 2 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 0,25 стакана молока, 1 кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. муки, 100 г сыра, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенный картофель отварить на пару и горячим протереть через сито. Лук нарезать соломкой и прогреть на масле. В горячее картофельное пюре положить соль, лук, влить горячее молоко. Хорошо взбить. У кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан промыть, проварить в кипящей соленой воде 5–6 мин. Затем вынуть из воды и разобрать на листья. Отбить утолщенные части, на середину уложить фарш, придать голубцам форму цилиндра. Уложить голубцы в форму, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке. При подаче полить соусом, в котором они тушились.

### **Голубцы с картофелем и яйцом**

Ингредиенты:

*4–5 картофелин, 1 кочан капусты, 1 яйцо, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, томатный соус, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, отварить кочан до полуготовности в подсоленной воде.

Сваренный кочан разобрать на листья, слегка отбить черешки.

*Приготовление фарша:* протертый отварной картофель смешать с обжаренным на масле луком и измельченным вареным яйцом.

На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть их в виде конвертов.

Голубцы обжарить и положить в мелкую кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30 мин.

### **Голубцы с овощами и творогом**

Ингредиенты:

*1 черствая булочка, 6 ст. л. молока, 8 больших листьев капусты, 1 красный сладкий перец, 200 г спаржевой фасоли, 2 ч. л. рубленого тимьяна, 2 репчатые луковицы, 1 яйцо, 150 г творога, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан белого вина, 1 ч. л. молотого лаврового листа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Замочить булочку в горячем молоке.

Капусту бланшировать в подсоленной воде 3 мин, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Нарезать перец и лук кубиками, фасоль – трубочками 1 см.

Смешать лук с сыром, тимьяном, яйцом, отжатой булочкой, перцем и фасолью.

Разложить начинку на листьях капусты и завернуть.

Обжарить голубцы в половине масла и влить вино.

Добавить немного воды.

Положить лавровый лист и тушить еще 30 мин в духовке при высокой температуре.

## **Голубцы с томатом и маслинами в тесте**

Ингредиенты:

*8 листов отваренной капусты, 0,5 кг теста, 4 помидора, 1 репчатая луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 50 г маслин без косточек, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г тертого сыра, душица, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Помидоры и салями нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить вместе с маслинами.

Томатную пасту перемешать с 2 ст. л. воды.

Добавить помидоры, лук, чеснок, маслины и сыр. Все это приправить солью, перцем и душицей. Тесто раскатать.

Нарезать из него 16 квадратов размером 10х10 см, на каждый квадрат положить отварной лист капусты, немного присолить и на него выложить начинку.

Края обмазать взбитым яйцом, свернуть рулетом и обмазать снаружи яйцом. Запекать 15 мин.

Голубцы в тесте подать с томатным соусом.

## **Запеканка из белокочанной капусты**

Ингредиенты:

*1 кг белокочанной капусты, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нашинковать, добавить молоко, масло и потушить 15–20 мин, после чего охладить, добавить яйца, соль и перемешать.

Форму, смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее подготовленную капусту, разровнять, посыпать сухарями и запекать в духовке 15–20 мин.

## **Капуста белокочанная, запеченная с макаронами и брынзой**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 100 г растительного масла, 200 г макарон, 200 г брынзы, 3 яйца, 1 стакан молока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нашинковать, перетереть с солью и припустить с маслом.

Макароны отварить и добавить в капусту вместе с тертой брынзой. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком, взбитыми яйцами и запечь в духовке.

## **Капуста белокочанная под молочным соусом**

Ингредиенты: *1 кг капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и отварить в подсоленной воде в течение 10–15 мин.

Капусту откинуть на дуршлаг.

Затем сложить каждый лист конвертом.

Подготовленную капусту обжарить на масле, сложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сыром и запекать в духовке (10–15 мин).

*Приготовление соуса:* муку пассеровать на масле до светло-коричневого цвета,

развести при непрерывном помешивании горячим молоком, добавить соль.

### **Капуста белокочанная по-корейски**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 1 репчатая луковица, 3–4 зубчика чеснока, красный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Нашинковать капусту, слегка перетереть на блюде, чтобы сохранился сок. Лук и чеснок мелко порезать, добавить красный перец.

Все перемешать и положить в эмалированную посуду под гнет на 2–3 дня. Если хотите, чтобы блюдо можно было бы употреблять в тот же день, капусту нужно заправить яблочным уксусом.

### **Капуста белокочанная с маслом**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 100 г растительного масла, сухари панировочные, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нарезать квадратиками, припустить в сотейнике с небольшим количеством воды, затем вынуть шумовкой и уложить на блюдо. Толченые сухари поджарить на масле, соединить с капустой и перемешать.

### **Капуста белокочанная с орехами**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 веточки зелени кинзы, 1 ч. л. «Хмели-сунели», 1 ст. л. винного уксуса, стручковый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, разделить на две части и варить в кипящей воде (1 стакан) 30–40 мин. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Когда капуста остынет, отжать ее и порубить.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать «Хмели-сунели», развести винным уксусом, добавить смесь в капусту и тщательно перемешать.

### **Капуста, запеченная с сыром**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 0,5 стакана тертого сыра, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. толченых сухарей, 1 лавровый лист, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нашинковать, положить в кипящую воду и варить 10 мин.

Затем откинуть на дуршлаг. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить муку, соль и перец. Хорошо все перемешать и переложить в кастрюлю с капустой. Влить, непрерывно помешивая, молоко и дать закипеть.

Положить лавровый лист и варить на слабом огне 15 мин, затем вынуть лавровый лист, всыпать в кастрюлю три части тертого сыра и выложить все в глубокий противень. Посыпать сверху оставшимся сыром, смешанным с сухарями. Запекать до готовности в духовке при умеренной температуре.

## **Капуста квашеная, запеченная с яблоками и морковью**

Ингредиенты:

*500 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 большая морковь, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, нарезать.

Очистить и нарезать морковь.

Раскалить масло в жаростойкой глиняной посуде, добавить кислую капусту, измельченное яблоко и морковь, тмин, соль, перец. Все тщательно перемешать и накрыть посуду крышкой.

Запекать в духовке при умеренно высокой температуре 40 мин.

## **Капуста квашеная с картофелем и клюквой**

Ингредиенты:

*1 кг квашеной капусты, 6 картофелин, 2 репчатые луковицы, 200 г клюквы, 50 г растительного масла.*

Приготовление:

Вареный картофель нарезать соломкой.

Лук очистить и тонко нашинковать.

Подготовленные продукты и квашеную капусту соединить и добавить к ним клюкву.

Заправить маслом.

## **Капуста квашеная с яблоками и луком**

Ингредиенты:

*1 кг квашеной капусты, 4 яблока, 2 репчатые луковицы, 50 г растительного масла.*

Приготовление:

В капусту добавить тонко нарезанные яблоки, из которых предварительно удалить семенную коробочку, и нашинкованный лук. Заправить маслом.

## **Капуста с сельдереем и перцем**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 1 корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 репчатая луковица,*

*1 сладкий перец, 0,5 стакана яблочного сока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту и перец нашинковать соломкой и тушить по общим правилам для тушения. В конце добавить рубленый сельдерей, тертое яблоко и обжаренный мелко нарезанный лук. Перед подачей на стол полить яблочным соком.

## **Капуста по-грузински**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 1 свекла, 1 красный жгучий перец, 10 зубчиков чеснока, 1 ст. л. уксуса, зелень сельдерея, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу – тонкими ломтиками, сельдерей и перец – кусочками. Все уложить слоями, пересыпав нарезанным чесноком. Массу залить кипящим рассолом (1 ст. л. соли на 1 л воды) с уксусом так, чтобы овощи стали полностью

покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. После охлаждения продукт готов к применению.

### **Капуста провансаль с виноградом и клюквой**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 1 морковь, 100 г клюквы, 100 г винограда, 2–3 яблока.*

*Для рассола: 0,5 л воды, 0,5 стакана подсолнечного масла, 0,25 стакана уксуса, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 головка чеснока.*

Приготовление:

Нашинковать капусту, натереть морковь. В эмалированную кастрюлю уложить слоями капусту, морковь, виноград, клюкву, предварительно нарезанные яблоки, снова капусту и т. д. в том же порядке.

*Приготовление рассола:* смешать воду, масло, уксус, сахар, соль и мелко нарубленный чеснок. Прокипятить 2–3 мин. Затем капусту залить горячим рассолом и поставить под гнет. Через 1,5 суток готова к употреблению.

### **Тушеная капуста с томатом**

Ингредиенты: *1 кг капусты, 0,5 стакана воды, 2 репчатые луковицы,*

*2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, уксус, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, воду, накрыть крышкой и тушить 40 мин.

Затем добавить поджаренный лук, томатную пасту, приправить и продолжать тушить 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

### **Капуста, тушенная в яблочном соке**

Ингредиенты:

*2 репчатые луковицы, 1 стакан яблочного сока, 500 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Приготовление:

В раскаленное растительное масло добавить лук, квашеную капусту, яблочный сок и лавровый лист. Посолить, поперчить, тушить 30 мин.

### **Капустные котлеты с манной крупой**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить 30–40 мин.

В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не образовывались комки, и продолжать тушить еще 5–10 мин. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить.

Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или

сметанным соусом.

## **Пудинг капустный**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 стакан молока, 2 ст. л. мелко рубленной зелени, 1 репчатая луковица, растительное масло для смазывания формы, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту почистить. Снять сверху 4 больших красивых листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Нарезать зеленый лук и морковь. Овощи поочередно бланшировать в кипящей подсоленной воде. Затем выложить на дуршлаг и просушить.

Яйцо и белок взбить, добавить молоко, зелень и мелко нарезанный репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Смазать жиром форму.

У отложенных листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой залить молочно-яичной массой.

Листья завернуть поверх начинки. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке при умеренной температуре 1,5 ч. Подать пудинг с отварным картофелем.

## **Шницель из капусты**

Ингредиенты:

*1 кг капусты, 0,5 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности.

Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья. Толстые стебли слегка размягчить, отбив тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

При подаче на стол уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

## **Вегетарианские блюда из краснокочанной капусты**

### **Голубцы из краснокочанной капусты с морковью**

Ингредиенты:

*1 небольшой кочан капусты, 100 г моркови, тушенной в растительном масле, 1 яйцо, 50 г белого хлеба, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, 3 яблока, уксус, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отделить от кочана большие листья и ошпарить их кипятком для размягчения.

*Приготовление фарша:* тертую морковь, тушенную на растительном масле, перемешать с яйцом и специями. На подготовленные капустные листья положить фарш, свернуть и обжарить на масле. Готовые голубцы переложить в кастрюлю, добавить нашинкованные яблоки и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности.

### **Острая закуска из краснокочанной капусты с хреном и лимонным соком**

Ингредиенты:

*1 небольшой кочан капусты, 1 корень хрена, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нашинковать. Хрен натереть на терке и смешать с капустой. Посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком. Тщательно перемешать.

### **Краснокочанная капуста с фруктами, изюмом и корицей**

Ингредиенты:

*1 большой кочан капусты, 100 г растительного масла, 4 яблока, очищенных от сердцевины, кожуры и порезанных дольками, 100 г изюма, цедра 1 апельсина, 100 г сахара, корица, 1,5 стакана красного вина, 3 ст. л. винного уксуса.*

Приготовление:

Капусту тонко нашинковать. Четверть капусты положить в кастрюлю, накрыть четвертью яблок, четвертой частью изюма, добавить немного цедры и сахара. Так слоями уложить все ингредиенты, приправляя каждый слой. Поставить кастрюлю на сильный огонь, залить вином и уксусом, довести до кипения и кипятить 3–4 мин.

Накрыть кастрюлю плотно закрывающейся крышкой, убавить огонь и томить 1,5 ч до размягчения капусты. Не размешивать, но проверять уровень жидкости в кастрюле каждые 20 мин и доливать воду, если необходимо.

### **Пикантная краснокочанная капуста с медом, корицей и гвоздикой**

Ингредиенты:

*500 г капусты, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, корица, гвоздика – по вкусу.*

Приготовление:

Сок смешать с медом. Вырезать утолщения из листьев капусты. Тонкие части листьев нашинковать. Сбрызнуть приготовленным соком, добавить специи и тщательно перетереть.

### **Краснокочанная капуста с сыром**

Ингредиенты:

*1 небольшой кочан капусты, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сухого вина, 1 крупное яблоко, очищенное и нарезанное крупными ломтиками, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 1 ч. л. лимонного сока. Для соуса: 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, 0,5 ч. л. сухой горчицы, 3 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление:

Нашинковать капусту и обжарить 2–3 мин на сковороде в небольшом количестве масла. Залить вином и немного потушить – капуста должна оставаться слегка хрустящей. Снять с огня и дать остыть. Добавить к капусте яблоки, лимонный сок и сыр. Хорошо перемешать.

Смешать все компоненты для соуса и заправить капусту. По желанию, вместо яблока можно взять апельсин, грейпфрут или ананас.

### **Краснокочанная капуста с фасолью**

Ингредиенты:

*500 г капусты, 1 стакан вареной белой фасоли, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 репчатая луковица, 3–4 ст. л. растительного масла, сахар, уксус, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту очень тонко нашинковать, опустить в кипяток и варить 3–4 мин. Затем откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой, сбрызнуть уксусом и соединить с мелко нарезанным луком и фасолью, добавить сахар, соль и полить маслом. Выложить в салатник. Яйца разрезать вдоль на 4 части и вынуть желтки.

Из белков выложить в центре салата «ромашку». Желтки протереть сквозь сито и сделать из них сердцевину «ромашки».

### **Краснокочанная капуста с яблоками**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 2–3 яблока, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту нашинковать соломкой, яблоки разрезать на четыре части и, удалив семена, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить со всеми ингредиентами и посолить.

### **Тушеная краснокочанная капуста с апельсинами**

Ингредиенты:

*1 кочан капусты, 3 ст. л. растительного масла, 1 средняя репчатая луковица, сок и тертая цедра 2 апельсинов, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. овощного бульона, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разогреть растительное масло в большой кастрюле, добавить лук, тушить 15 мин. Добавить капусту, сок и цедру апельсинов, сахар, лимонный сок, уксус, бульон, соль, перец. Все перемешать. Закрыть крышкой, варить на слабом огне 20 мин.

### **Вегетарианские блюда из цветной капусты**

#### **Цветная капуста, жаренная в сухарях**

Ингредиенты:

*1 головка цветной капусты, растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить цветную капусту, разобрать на кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

#### **Цветная капуста с морковью и зеленью**

Ингредиенты:

*1 кг цветной капусты, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, зелень петрушки, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить, измельчить на терке с мелкими отверстиями, посолить, затем добавить мелко нарезанную зелень, масло, уксус и перемешать.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав ее на кочешки, затем охладить, заправить морковной приправой с уксусом и посыпать перцем.

## **Цветная капуста в винном тесте**

Ингредиенты:

*1 головка цветной капусты, 3 яйца, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана белого вина, 1 стакан муки, растительное масло для фритюра, тертый мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цветную капусту разделить на соцветия. Отварить в течение 5 мин в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Отделить белки от желтков. Замесить тесто из желтков, воды, вина, муки, соли и мускатного ореха. Оставить на 10 мин доходить. Взбить белок и ввести в тесто. Разогреть в глубокой сковороде масло. Обмакнуть соцветия цветной капусты в тесто и жарить до золотистого цвета. Переложить на салфетку и дать маслу стечь. Выложить на блюдо и сразу же подать на стол.

## **Цветная капуста в кляре**

Ингредиенты:

*1,5 кг цветной капусты, 1,25 стакана муки, 2 стакана сметаны, 150 г растительного масла, 4 яйца, сода, сахар, соль по вкусу. Для соуса: 1,5 стакана овощного бульона, 1,5 стакана белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 4 желтка, сок 1 лимона, соль – по вкусу.*

Приготовление:

*Приготовление теста:* яйца взбить и добавить поочередно сметану, муку, затем соду и сахар (по вкусу). Сваренную цветную капусту разделить на небольшие кочешки. Кочешки (насадив на вилку) обмакнуть в тесто и поджарить на масле.

При подаче к столу полить капусту соусом. *Приготовление соуса:* бульон с вином подогреть. Масло с желтками хорошо взбить и поставить на паровую баню. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить бульон, смешанный с вином.

Добавить лимонный сок и соль. Когда соус загустеет, снять с огня.

## **Пикантная цветная капуста, запеченная с сыром и вином**

Ингредиенты:

*1 кг цветной капусты, 1 репчатая луковица, 0,5 стакан белого вина, 1 ч. л. муки, 125 г растительного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. молотой паприки, смесь молотых пряных трав, зелень петрушки, мускатный орех, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Подготовленную цветную капусту разделить на соцветия. Капусту, мелко нарезанный лук и пряности залить вином, выложить в форму и запечь. Приготовить белый соус из муки, масла и 0,5 стакана жидкости, в которой запекалась цветная капуста. Залить соусом капусту. Смешать сыр, сухари, паприку и посыпать верхний слой этой смесью. Еще раз поставить блюдо в духовку на 5–7 мин, пока сыр не расплавится.

При подаче посыпать зеленью.

## **Цветная капуста, запеченная с сыром**

Ингредиенты:

*800 г капусты, 2 репчатые луковицы, 1,5 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1 стакан тертого сыра, 300 г растительного масла, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренную до полуготовности капусту охладить и разобрать на мелкие соцветия. На

сковороде разогреть масло, слегка обжарить мелко нашинкованный лук и муку. Посолить, поперчить. Непрерывно помешивая, влить молоко.

Положить лавровый лист, вынуть через несколько минут.

Смесь соединить с капустой и тертым сыром (0,75 стакана), все тщательно перемешать, при необходимости досолить.

Выложить массу в высокий противень, разровнять поверхность и посыпать оставшимся сыром. Запекать в сильно разогретой духовке 15 мин.

### **Цветная капуста с анчоусами**

Ингредиенты:

*1 средний кочан цветной капусты, 100 г растительного масла, 0,5 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 4 анчоуса, очищенных от костей и нарезанных кусочками, сок 0,5 лимона, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить цветную капусту от листьев, отварить в подсоленной воде.

На сковороде слегка разогреть масло, добавить петрушку, анчоусы и оставить на очень слабом огне.

Процедить цветную капусту, аккуратно разделить на кочешки, разложить на блюде, залить соусом со сковороды, добавить сок лимона.

Подать в горячем виде.

### **Цветная капуста с лимоном, медом и зеленью**

Ингредиенты:

*500 г цветной капусты, 1 лимон, 1 ч. л. меда, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, зелень петрушки, укропа и кинзы – по вкусу.*

Приготовление:

Вырезать плотные стебли из соцветий капусты.

Тонкие части нарезать кружочками, толстые очистить и нарезать кубиками. Тонкие части листьев нашинковать.

Соцветия оставить целыми.

Сок лимона смешать с медом.

Нашинкованную капусту (без соцветий) сбрызнуть приготовленным соком, тщательно перетереть, соединить с соцветиями и отварить.

Затем процедить блюдо, прокипятить в отваре лавровый лист и душистый перец.

Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, добавить мед.

Посыпать капусту нашинкованной зеленью и залить приготовленным соусом.

### **Цветная капуста с растительным маслом и яйцами**

Ингредиенты:

*500 г цветной капусты, 1 репчатая луковица, 50 г растительного масла, 2–3 яйца, соль, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

В подсоленной воде отварить цветную капусту до полуготовности, остудить и разобрать на мелкие соцветия.

Потушить в масле мелко нарезанный лук.

Добавить к луку цветную капусту, масло, посолить, закрыть крышкой и тушить еще 10 мин.

Всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать, залить взбитыми яйцами, сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и держать на огне до готовности яиц.

Подать к столу в горячем виде.

### **Цветная капуста с тунцом**

Ингредиенты:

*1 кочан цветной капусты, 200 г тунца в оливковом масле, панировочные сухари, растительное масло, 1 упаковка соуса «Тартар», черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить цветную капусту, процедить, нарезать кусочками. В соус добавить соль, перец, мелко нарезанного тунца. На сковороду, смазанную жиром, положить, чередуя, слои цветной капусты и соуса. Посыпать верхний слой панировочными сухарями, полить растительным маслом и запекать в духовке при умеренной температуре 30 мин.

### **Оригинальное блюдо из цветной капусты с мукой и специями**

Ингредиенты:

*2,5 стакана муки, 1 большой кочан цветной капусты, 2 ч. л. гвоздики, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. красного перца, 0,5 ч. л. черного перца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разобрать капусту на маленькие соцветия, потушить в небольшом количестве воды с гвоздикой и перцем до готовности. Затем обжарить, слегка остудить и растолочь в пюре. Замесить крутое тесто из муки, соли и воды и разделить его на маленькие шарики. Раскатать их тонко. На каждую лепешку выложить тонкий слой пюре из цветной капусты, а другую смазать растительным маслом. Соединить лепешки, зацепить края и скатать в шарик. Каждый такой шарик раскатать в лепешку и обжарить с обеих сторон.

### **Пюре из цветной капусты с растительным маслом**

Ингредиенты:

*600 г цветной капусты, 2 ст. л. муки, 75 г растительного масла, 1,5 стакана молока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цветную капусту разобрать на кочешки, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и протереть через сито. Муку пассеровать на масле, добавить горячее молоко, размешать, вылить в капусту, проварить до густоты и заправить маслом.

### **Салат из цветной капусты с оливковым маслом и зеленью**

Ингредиенты:

*0,5 кг цветной капусты, 100 г оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту освободить от листьев и поместить на 10–15 мин в подсоленную воду. Затем вынуть ее из воды, разобрать на отдельные кочешки, промыть и отварить в соленой воде (10–12 мин). Капусту вынуть из отвара, охладить, уложить в салатник, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

### **Вегетарианское суфле из цветной капусты**

Ингредиенты:

*1 кг цветной капусты, 100 г растительного масла, 0,5 стакана овощного бульона, 3 яйца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную цветную капусту поместить в кастрюлю и залить холодной водой, закрыть крышкой, дать воде закипеть, снять крышку, чтобы ушел специфический запах, и продолжать варить капусту, не закрывая крышкой.

Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, обсушить, протереть через дуршлаг, смешать с растительным маслом и разбавить овощным бульоном до нужной консистенции.

Втереть желтки и перемешать с взбитыми белками. Готовую массу выложить в форму и запечь.

## **Вегетарианские блюда из огурцов**

### **Вегетарианская икра из соленых огурцов**

Ингредиенты:

*1 кг соленых огурцов, 3 репчатые луковицы, 2 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мелко изрубить соленые огурцы, из полученной массы отжать сок.

Поджарить на масле мелко нарезанный лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне 30 мин, затем добавить томат-пюре, и все вместе жарить еще 15–20 мин.

За минуту до готовности заправить икру молотым перцем.

### **Гарнир из свежих огурцов**

Ингредиенты:

*4 свежих огурца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки. Для соуса: 0,5 стакана томатного соуса, 1 яйцо, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свежие огурцы нарезать ломтиками, немного посолить, обмакнуть в муке и обжарить на масле до появления румяной корочки. Переложить в смазанную маслом форму, посыпать панировочными сухарями и залить взбитой смесью томатного соуса с яйцом. Сверху посыпать тертым сыром.

### **Желе из огурцов и ананасов**

Ингредиенты:

*3 ст. л. лимонного сока, 0,5 л воды, 3 ст. л. сока ананаса, 0,5 ч. л. сока репчатого лука, 2 ст. л. винного уксуса, 1 пакетик желатина, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. майонеза, 1 стакан нарезанных кубиками огурцов, 1 стакан нарезанных кубиками ананасов.*

Приготовление:

В воде развести уксус, сок лимона, ананаса и лука.

Желатин развести в тепловатой воде, дать ему полностью раствориться, поставить на небольшой огонь и, как только желатин начнет сгущаться, влить в него смесь соков.

В красивой прозрачной салатнице смешать огурцы с ананасами, залить желе и поместить в холодильник для застывания.

### **Пикантная сладкая закуска из огурцов и ананаса**

Ингредиенты:

*4 свежих огурца, 2 ст. л. изюма, 250 г консервированных ананасов, 4 ст. л. ананасового сока, 2 ст. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. мелкорубленной свежей мяты, 2 красных сладких перца, 1 ч. л. кунжута, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Замочить изюм в ананасовом соке на 30 мин. Нарезать огурцы тонкими кружочками. Очистить перец от семян и мелко нарезать его. Нарезать ананас кубиками. Уложить огурцы на блюдо. Смешать перец, ананасы и замоченный изюм и выложить на середину блюда. Посыпать рубленной мятой, кунжутом и сахарной пудрой.

### **Запеканка из огурцов с помидорами и брынзой**

Ингредиенты:

*500 г свежих огурцов, 8–10 помидоров, 100 г сыра (брынзы), 1 ст. л. уксуса, 2–3 ст. л. растительного масла, черный перец, лавровый лист, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные огурцы нарезать небольшими кубиками. Посолить и тушить в масле. Приготовить томатный соус (из помидоров, лаврового листа, перца и уксуса), полить этим соусом огурцы, посыпать тертым сыром и зеленью, и запекать в духовке 30 мин.

### **Огурцы, жаренные по-еврейски**

Ингредиенты:

*3 больших свежих огурца, 0,5 стакана овощного бульона, растительное масло для жарки, панировочные сухари, уксус, сахар, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить огурцы от кожуры, разрезать вдоль на 4 части, вычистить семена. Положить огурцы в сковороду, добавить овощной бульон, соль, сахар, уксус и тушить на слабом огне до мягкости.

Добавить панировочные сухари и еще потушить.

### **Огурцы, тушенные в овощном бульоне с томатным соусом**

Ингредиенты:

*5–6 свежих (соленых) огурцов, 1 репчатая луковица, 0,5 ст. л. муки, 1 ст. л. томатного соуса, 1 стакан овощного бульона, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Луковицу нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета на масле в глубокой сковороде. Огурцы очистить от кожуры и нарезать дольками, положить на сковороду с луком и жарить до размягчения. Свежие огурцы следует посолить. Затем все смешать с обжаренной на масле мукой, добавить стакан бульона, томатный соус и тушить под крышкой до готовности.

### **Огурцы, фаршированные рыбными консервами**

Ингредиенты:

*500 г свежих огурцов, 1 ст. л. растительного масла, 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 лимон, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Огурцы очистить от кожуры и нарезать столбиками высотой 5–6 см.

Затем вырезать середину с семенами, погрузить огурцы в подсоленную кипящую воду и выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить. Масло растереть с консервированной рыбой, предварительно размяв ее. Кружочки огурца заполнить

приготовленной смесью, посыпать мелко нарезанной зеленью. Сверху украсить ломтиками лимона.

## **Огурцы, фаршированные по-вегетариански**

Ингредиенты:

*1 кг свежих огурцов, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 репчатая луковица, 100 г растительного масла, сахар, укроп, перец молотый, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Овощи помыть и почистить. Картофель, морковь и свеклу отварить и остудить. Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Охлажденные вареные овощи нарезать кубиками, добавить мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца, хорошо перемешать, добавить специи, зелень и растительное масло. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить на тарелку и оформить веточками укропа.

## **Вегетарианские блюда из помидоров**

### **Зеленые помидоры с морковью и чесноком**

Ингредиенты:

*500 г зеленых помидоров, 2 репчатые луковицы, 1 пучок петрушки, 3 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, 4–5 зубчиков чеснока, зелень сельдерея и петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нашинкованный лук, порезанные зеленые помидоры, мелко нарезанную зелень, нарезанную кружочками морковь посолить, посыпать перцем, залить маслом и тушить 20–30 мин.

Добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, охладить.

### **Закуска из помидоров с хреном**

Ингредиенты:

*500 г помидоров, 50 г хрена, 15 зубчиков чеснока, 3 ст. л. кефира, 1 ст. л. горчицы, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Пропустить через мясорубку помидоры, натереть на терке хрен, чеснок истолочь.

Все смешать, посолить, заправить кефиром, в который добавить горчицу и перец.

Намазать приготовленным кремом тосты и подать к столу.

### **Помидоры в панировке**

Ингредиенты:

*500 г помидоров, 60 г панировочных сухарей, 2 яйца, растительное масло для фритюра, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Крупные помидоры нарезать ломтиками, посыпать солью и перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить в сильно разогретом фритюре

### **Помидоры запеченные**

Ингредиенты:

*5 помидоров, 3 ст. л. муки, 1,5 стакана молока, 100 г брынзы или сыра, 2 яйца, зелень петрушки, растительное масло для фритюра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Помидоры нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в сильно разогретом фритюре. Муку пассеровать, развести молоком и добавить натертую брынзу. Затем соус посолить, довести до кипения, заправить взбитыми яйцами и добавить к нему зелень петрушки. Подготовленные помидоры залить соусом и запечь в духовке.

### **Помидоры, запеченные с сыром**

Ингредиенты:

*4 помидора, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1,5 ст. л. молотых сухарей, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Помидоры разрезать пополам поперек, разложить в плоской керамической форме, посыпать тертым сыром, смешанным с растительным маслом и молотыми сухарями. Запекать 5–7 мин в духовке при умеренной температуре.

### **Помидоры, запеченные с яйцом**

Ингредиенты:

*5 помидоров, 5 яиц, 0,5 ст. л. растительного масла, рубленый укроп, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Помидоры помыть, срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. Затем поместить их в глубокую форму и в каждый подготовленный помидор вбить по одному яйцу, сохранив желток целым. Помидоры посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке, пока белок не свернется. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### **Зеленые помидоры с орехами**

Ингредиенты:

*500 г зеленых помидоров, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, стручковый перец, винный уксус, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, базилика, укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Помидоры разрезать пополам и удалить чуть-чуть мякоти. К мелко нарезанной зелени добавить соль, толченый чеснок, стручковый перец и все хорошо перемешать.

Этой массой нафаршировать зеленые помидоры, уложить их в один ряд на сковороду, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Орехи, соль, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец хорошо истолочь и развести по вкусу уксусом.

Готовые помидоры выложить на блюдо и густо обмазать этой приправой.

### **Помидоры с сыром**

Ингредиенты:

*700 г помидоров, 300 г сыра, растительное масло, чеснок, лук, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Смешать нарезанные помидоры с натертым на крупной терке сыром. Соединить масло с чесноком, луком, перцем. Залить полученной смесью помидоры с сыром.

## **Вегетарианские блюда из сладкого перца**

### **Паприка с овощами**

Ингредиенты:

*8 болгарских перцев, 0,5 стакана риса, 3 баклажана, 4 репчатые луковицы, 3 картофелины, 6 томатов, растительное масло для жарки, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Рис отварить до готовности и промыть холодной водой.

Шинкованный лук потушить в масле на сковороде, потом добавить нарезанные кружочками и не очищенные от кожуры баклажаны, через 15 мин – болгарский перец, картофель, нарезанную зелень, пропущенные через сито томаты, соль, накрыть крышкой и продолжать тушить на небольшом огне 1 ч.

### **Болгарский перец, тушеный в овощном бульоне с томатом**

Ингредиенты:

*500 г сладкого перца, 2 репчатые луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 0,5 л овощного бульона, 1 ч. л. муки, 1 стакан томата-пасты, молотый красный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезанный лук слегка поджарить на масле, добавить нарезанный сладкий болгарский перец, посолить, посыпать молотым красным перцем, залить овощным бульоном и тушить 15 мин.

Когда перец размягчится, посыпать мукой, залить томатом и довести до готовности.

### **Запеканка со сладким перцем и брынзой**

Ингредиенты:

*4 зеленых болгарских перца, 200 г брынзы, 4 яйца, 2–3 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, растительное масло, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Срезав верхушку перцев, удалить семена и волокна. Нарезать перец тонкими полосками. Взбить 4 яйца, добавить мелко нарезанную брынзу, муку, молоко и сладкий перец. Немного посолить и поперчить. В смазанную маслом форму выложить смесь и запечь в духовке 1 ч.

### **Лодочки из сладкого перца**

Ингредиенты:

*6 болгарских перцев, 2 пучка зелени петрушки (укропа), 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2–3 ломтика ржаного хлеба, 100 г сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перец разрезать вдоль, удалить семена. «Лодочки» перца сложить на сухой противень и немного подсушить в духовке. Затем каждую лодочку нафаршировать смесью мелко нарезанной зелени, лука, чеснока, кубиков хлеба.

Сверху прикрыть ломтиком сыра и запечь в духовке.

### **Закусочный фаршированный болгарский перец**

Ингредиенты:

*3 болгарских перца, 2 плавленых сырка, 3–4 зубчика чеснока, майонез, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перец очистить от семян.

Приготовить смесь: натереть плавленый сыр на терке, добавить мелко нарезанный чеснок, перец, майонез.

Все хорошо перемешать.

Каждый перец аккуратно наполнить приготовленной смесью доверху.

Положить в морозилку на 4 ч.

Затем вынуть и каждый перец нарезать кольцами.

Разложить на блюдо, украсить зеленью.

### **Болгарский перец, жаренный с помидорами и чесноком**

Ингредиенты:

*12 сладких болгарских перцев, 4 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перец, срезав верхнюю часть с плодоножкой, почистить от семян и равномерно обжарить со всех сторон на масле под крышкой до золотисто-коричневого цвета.

Сложить в кастрюлю под крышку и дать немного остыть.

В это время приготовить соус – помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, протереть через сито, смешать с рубленым чесноком, добавить соль и черный молотый перец.

Остывший обжаренный перец очистить от кожицы и сложить на блюдо, залив приготовленным соусом.

Подать к столу сразу или в охлажденном виде.

### **Сладкий перец, запеченный с брынзой и яйцами**

Ингредиенты:

*10 сладких перцев, 200 г брынзы, 4 яйца, растительное масло для жарки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перец испечь, очистить от кожицы, семян и разрезать пополам, обжарить на масле, уложить на противень, посыпать тертой брынзой. Затем сделать углубление, чайной ложкой налить туда смесь взбитых яиц, присолить, поперчить, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### **Маринованный болгарский перец, фаршированный зеленым луком и яйцами**

Ингредиенты:

*6 маринованных болгарских перцев, 2–3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 0,5 пучка зеленого лука, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Яйца отварить вкрутую, очистить, мелко порубить. Петрушку, лук промыть, нашинковать, перемешать с яйцами, полить все майонезом, посолить и вновь перемешать. Подготовленной смесью наполнить перцы и подать к столу.

### **Перец по-болгарски**

Ингредиенты:

*800 г болгарского перца, 8 помидоров, 200 г растительного масла, 200 г брынзы, 8 яиц,*

*зелень петрушки, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Из перца удалить семена и нарезать.

Разогреть масло, выложить в него нарезанный перец.

Прогреть на сильном огне 5 мин, перемешать 2–3 раза, добавить нарезанные помидоры и готовить еще 10 мин.

Яйца взбить, всыпать в них измельченную брынзу, посолить и перемешать. Полученной смесью залить тушеные овощи и прогреть 5 мин до загустения яиц. Подать, посыпав зеленью.

### **Сладкий перец с овощами и фруктовым уксусом**

Ингредиенты:

*3 желтых, 3 зеленых, 3 красных сладких перца, 500 г лука-шалот, 500 г сахара, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. орегано, 1 стакан фруктового уксуса, 2 лавровых листа.*

Приготовление:

Положить перец на решетку духовки и запекать пока не лопнет кожица, охладить и снять кожицу с плодов.

Лук-шалот очистить и разрезать на 4 части.

Чеснок очистить, нарезать кубиками и размять с солью.

Перцы разрезать на 4 части, удалить перегородки и зернышки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю вместе с луком, чесночной солью, орегано, уксусом, лавровыми листьями и сахаром, залить таким количеством воды, чтобы она покрыла содержимое кастрюли.

Варить овощи 10 мин, затем вместе с отваром поместить в большую посуду. Охладить перец и хранить под крышкой в холодильнике.

Через 3 дня слить маринад, вскипятить и заново залить горячим маринадом овощи.

После этого перец можно хранить в холодильнике в закрытой посуде до 1 месяца.

### **Сладкий перец, фаршированный картофелем и овощами**

Ингредиенты:

*10 сладких перцев, 2 репчатые луковицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 3 картофелины, 4 помидора, 150 г брынзы, 4 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, добавить соль, масло и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить вареный картофель, нарезанные помидоры, размешать и довести до кипения.

В фарш добавить тертую брынзу, зелень, чеснок. Перец наполнить фаршем, уложить на противень, добавить немного воды и измельченные помидоры, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### **Сладкий перец, фаршированный вермишелью и сыром**

Ингредиенты:

*60 г вермишели, 4 сладких перца разных цветов, 1 пучок зелени, 100 г сыра, растительное масло для смазывания формы, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить вермишель в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Смазать форму растительным маслом. Срезать верхнюю часть перцев в виде «крышечки» с плодоножкой. Натереть стручки изнутри солью и перцем. Срезанные кусочки перца (за исключением

плодоножек) измельчить, смешать с зеленью, сыром и вермишелью, приправить. Наполнить массой стручки и накрыть сыром. Запекать 20 мин в духовке при высокой температуре.

### **Болгарский перец, фаршированный овощами**

Ингредиенты:

*4 болгарских перца, 0,25 кочана капусты, 4 репчатые луковицы, 2 моркови, корень петрушки (сельдерея), растительное масло для жарки, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отрезать верхушки вместе со стеблем и опустить перец на 2 мин в кипящую воду, обсушить. Натереть морковь, мелко нарезать лук, сельдерей, капусту, петрушку и обжарить. Наполнить этим фаршем перцы и выложить их в кастрюлю. Посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и тушить в духовке при умеренной температуре 30–40 мин. Если остается фарш, его также можно выложить в кастрюлю рядом с перцем.

### **Вегетарианские блюда из кабачков и цуккини**

#### **Кабачковая икра**

Ингредиенты:

*2 больших кабачка, 2–3 моркови, 3–4 репчатые луковицы, 5 ст. л. кетчупа, растительное масло для жарки, перец, чеснок, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки разрезать на 4 части, удалить семечки и уложить на несмазанный противень. Поставить в горячую (но выключенную) духовку, чтобы испарилась вода. Через 2–3 ч достать и остудить.

Пока кабачки остывают, поджарить натертую на крупной терке морковь и лук отдельно. Остывшие кабачки отжать от остатков воды и снять кожицу. Получившуюся рыхлую массу кабачка соединить с луком, морковью, кетчупом, добавить соль, перец, чеснок и тушить 20 мин.

#### **Кабачки в тесте**

Ингредиенты:

*2–3 небольших кабачка. Для кляра: 4 ст. л. муки, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ч. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить, нарезать крупными кружками, посолить, обмакнуть в кляр, и жарить во фритюре до золотистого цвета. *Приготовление кляра:* яичные желтки растереть с маслом, добавить молоко, соль, муку. Массу хорошо размешать и ввести взбитые белки.

#### **Кабачки в томате**

Ингредиенты:

*400 г кабачков. Для фарша: 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репчатая луковица, 120 г капусты, 2 ст. л. растительного масла. Для маринада: 1 репчатая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ч. л. муки, 1 стакан воды (овощного бульона), сахар, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные кабачки нарезать кружочками, вырезать середину с семенами и положить на 5 мин в кипящую воду. Остывшие кольца заполнить овощным фаршем.

*Приготовление фарша:* все овощи нарезать соломкой, пассеровать на масле, добавить перец, соль и тушить до полуготовности. *Приготовление маринада:* обжарить в масле измельченный лук. Когда он начнет подрумяниваться, положить муку, томат-пюре, развести водой или овощным бульоном. Посолить, поперчить, добавить сахар, уксус. Кольца переложить в глубокую сковороду, залить маринадом и продолжать тушить в духовке 20–25 мин. Подать холодными на закуску.

### **Молодые кабачки с яблоками и малосольными огурцами**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 2 яблока, 4 малосольных огурца, 1 репчатая луковица, цедра 1 лимона, 4 ст. л. растительного масла, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки и яблоки натереть на крупной терке, нарезать огурцы, лук, добавить цедру лимона. Все перемешать, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

### **Нежные кабачки с укропом**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 4 яйца, 1,5 стакана молока, растительное масло для жарки, зелень укропа, перец черный, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Яйца взбить, добавить мелко нарезанный укроп и поджарить. Яичницу нарезать, положить на подготовленные кабачки, добавить молоко и варить при слабом кипении 5–6 мин. Перед подачей заправить черным перцем.

### **Кабачки с чесноком и помидорами**

Ингредиенты:

*4 молодых кабачка, 2 репчатые луковицы, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 3 помидора, растительное масло для жарки, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, отставить. Лук мелко порезать и обжарить на масле, добавить мелко нарезанные помидоры и чеснок. Соус тушить до готовности. С кабачков слить сок, обжарить их, обмакивая в яйцо. Готовые кабачки выложить на плоскую тарелку, поливая соусом. Поперчить.

### **Кабачки с картофелем, перцем, помидорами, луком и зеленью**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 4 баклажана, 0,5 кг картофеля, 2 болгарских перца, 6 помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 2 репчатые луковицы, петрушка, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Все овощи нарезать небольшими кусочками. Выложить их в большую посуду, посолить, поперчить, перемешать, влить масло, добавить немного воды, рубленую петрушку. Накрыть посуду крышкой и готовить овощи на сильном огне 20 мин. Потом убавить огонь и готовить еще 10 мин.

### **Кабачки с консервированными помидорами и базиликом**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 2 ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 1 головка чеснока, 4 консервированных помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. рубленого базилика, 100 г маслин, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок. Тушить 3–4 мин на сильном огне. Помешивая, добавить нарезанные кабачки, размятые томаты, томатную пасту, масло и базилик. Накрыть крышкой и готовить до мягкости кабачков.

### **Кабачки со шпинатом и зеленым луком**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 0,5 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 пучка зеленого лука, 0,5 пучка шпината, 2–3 листика салата, 1 болгарский перец, 3 помидора, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота – по вкусу.*

Приготовление:

Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить.

Рубленый зеленый лук пассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и потушить 10–15 мин.

Заправить перцем, солью, выложить смесь в кабачки и тушить в духовке 15–20 мин. Подать к столу в холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

### **Кабачки по-провансальски**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 6 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана муки, 5 помидоров, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные кабачки нарезать кубиками, посолить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле до образования румяной корочки.

Добавить рубленый чеснок и предварительно бланшированные в горячей воде и мелко нарезанные помидоры.

Посыпать мелко нарубленной зеленью. Подать горячим.

### **Кабачки с грибами**

Ингредиенты:

*1 кг кабачков, 300 г грибов, 2 репчатые луковицы, 2 помидора, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной 0,5 см, запанировать в муке и жарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета.

В сковороде с разогретым маслом пассеровать лук, пожарить подготовленные грибы, долить немного воды, добавить сметану, нарезанные помидоры без кожицы, соль и проварить смесь.

Залить ею кабачки, прогреть все вместе и подать с отварным картофелем.

### **Слоеные кабачки с сыром и чесноком**

Ингредиенты:

*4 небольших кабачка, 0,5 стакана муки, 100 г сыра, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана*

*сметаны, масло для жарки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить кабачки, нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем уложить слоями, прослаивая смесью тертого сыра с чесноком.

Сверху залить все сметаной и тушить 15 мин.

### **Кабачки, фаршированные рисом**

Ингредиенты:

*1 кг кабачков, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана риса, 2 помидора, 2 ст. л. муки, 1,5 стакана простокваши, 3 яйца, зелень петрушки, перец красный, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить от кожицы, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть с семенами и посолить.

Третью часть вынутой мякоти мелко нарубить.

Мелко нарезанный лук пассеровать на масле, добавить рис и обжарить, затем положить нарубленную мякоть кабачков и слегка обжарить.

К подготовленному рису добавить красный перец, соль, измельченные помидоры и горячую воду.

Варить смесь до готовности риса, затем снять с огня, перемешать и добавить рубленую зелень. Кабачки наполнить подготовленным фаршем и уложить на противень. Муку пассеровать на масле и добавить к ней простоквашу, смешанную с яйцами, посолить. Кабачки залить подготовленной смесью и запечь в духовке.

### **Цукини, запеченные с картофелем**

Ингредиенты:

*2–3 цукини, 10 продолговатых картофелин, 100 г сыра, растительное масло для смазывания противня, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель тщательно вымыть щеткой и разрезать вдоль пополам. Сильно посолить и поперчить поверхности среза. Сыр натереть на крупной терке и половиной полученной массы посыпать картофель. Выложить половинки клубней на противень, предварительно смазанный растительным маслом. Цукини вымыть, срезать верхушки и нарезать тонкими ломтиками. Разложить по 2–3 ломтика на каждую половинку и посыпать оставшимся сыром. Запекать картофель в духовке при умеренной температуре до золотистого цвета. Если он сильно подрумянится, накрыть фольгой.

### **Котлеты из кабачков**

Ингредиенты:

*1 кг кабачков, 2 яйца, 0,5 стакана муки, 100 г брынзы (творога), 1 пучок петрушки, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и выдержать 5–10 мин. Подготовленные кабачки отжать и добавить к ним яйца, муку, брынзу, а также мелко нарезанную зелень. Массу хорошо перемешать и опускать ложкой в сильно разогретый фритюр.

### **Котлеты из кабачков на дрожжах**

Ингредиенты:

*2 больших кабачка, 15 г дрожжей, 2 яйца, 100 г сыра, растительное масло для жарки, зелень укропа (петрушки), мука, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить от кожуры, вымыть и натереть на крупной терке. Посолить и дать постоять 15 мин. Легко нажимая, отцедить жидкость и соединить с мелко накрошенными дрожжами, измельченной зеленью, сырыми яйцами, натертым сыром, смешанным с мукой, добавить еще немного муки, чтобы получилось мягкое тесто. Дать подняться в теплом месте. Котлеты сформовать ложкой, опуская в сильно нагретое масло, как оладьи.

Поджарить с обеих сторон до золотистого цвета.

### **Крокеты из кабачков и картофеля**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 5 картофелин, 3 яйца, 200 г брынзы, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки, зелень петрушки и укропа, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кабачки очистить и нарезать мелкими кубиками. Потушить в небольшом количестве жира, чтобы они стали мягкими, и испарилась жидкость. Картофель отварить в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Перемешать с остывшими тушеными кабачками. Добавить к ним натертую брынзу, 2 сырых яйца, измельченную зелень и столько муки, чтобы смесь можно было формовать в виде котлет. Сформовать крокеты желаемой формы. Обвалять в смеси из муки и сухарей, обмакнуть в яйцо и поджарить в разогретом масле. Подавать горячими с томатным соком.

### **Оладьи из кабачков**

Ингредиенты:

*4 кабачка, 8 ст. л. муки, 3 яйца, 1 ч. л. сахара, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные кабачки натереть на крупной терке. Добавить муку, соль, сахар, яйца. Взбить массу. Если она окажется жиже, чем нужно для оладьей (это зависит от сочности кабачка), то можно добавить муки. Выпекать на раскаленной сковороде в кипящем масле.

### **Пикантная запеканка из цуккини**

Ингредиенты:

*1 кг цуккини, 1 пучок петрушки, 150 г твердого сыра, 1 стакан овощного бульона, 3 яйца, 3 ст. л. муки, растительное масло для смазывания формы, зелень петрушки, молотый белый перец, молотый мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цуккини вымыть и нашинковать крупными кусочками. Петрушку вымыть, осушить и мелко порубить. Натереть сыр. Смешать овощной бульон, яйца и муку. Помешивая, добавить измельченные цуккини, рубленую зелень и тертый сыр.

Приправить солью, белым перцем и мускатным орехом. Смазать жиром прямоугольную форму, выложить в нее тесто, разровнять его и выпекать 1 ч в духовке при высокой температуре. Готовую запеканку опрокинуть на доску и нарезать кусочками. Подать горячей с салатом из свежих овощей.

### **Спагетти с кабачками и ореховым соусом**

Ингредиенты:

*400 г спагетти, 2 маленьких кабачка, 1 репчатая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан овощного бульона (можно из кубиков), 100 г молотых лесных орехов, 2–3 ст. л. апельсинового сока, молотый черный перец, тертый мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук и зубчик чеснока очистить, мелко нарезать и потушить в масле до золотистого цвета.

Добавить бульон, орехи и, при помешивании, довести до кипения. Приправить солью, молотым черным перцем, тертым мускатным орехом и апельсиновым соком.

Кабачки вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. В конце приготовления добавить кабачки. Спагетти с кабачками откинуть на сито, затем выложить на блюдо и полить ореховым соусом.

### **Цукини со сладким перцем и анчоусами**

Ингредиенты:

*4 средних цукини, 5 ст. л. растительного масла, 2 желтых сладких перца, 4 помидора, 1 зубчик чеснока, 3 веточки свежего базилика, 4 анчоуса, 150 г сыра, 1 ч. л. соли.*

Приготовление:

Цукини, предварительно отрезав черешки, разрезать вдоль пополам.

Бланшировать 2 мин в подсоленной кипящей воде. Затем дать ей стечь. Огнеупорную посуду смазать маслом, уложить в нее половинки цукини и посыпать 0,5 ч. л. соли. Испечь сладкий перец, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Помидоры, сняв кожицу, мелко порезать. Чеснок измельчить и растереть с базиликом. Анчоусы разрезать пополам. Разогреть 2 ст. л. масла, обжарить на нем чеснок, базилик и помидоры, добавить оставшуюся соль и на медленном огне все вместе тушить 20 мин.

Выложить на цукини помидоры со сладким перцем и накрыть ломтиками сыра. На сыр уложить кусочки анчоусов и сбрызнуть оставшимся маслом. Запекать 15 мин в духовке при высокой температуре.

### **Цукини, фаршированные сыром**

Ингредиенты:

*4 средних цукини, 1 красный сладкий перец, 100 г сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цукини очистить, нарезать кружочками толщиной 4–5 см и отварить в течение 4 мин в подсоленной воде.

Откинув отваренные кружочки цукини на дуршлаг, обдать холодной водой, выбрать из кружков мякоть, оставив края по 0,5 см. Разрезать перец пополам и, удалив семена, измельчить его вместе с выбранной мякотью цукини. Нарезать сыр кубиками. Смешать измельченную мякоть цукини, сладкий перец, сыр и наполнить этой массой отваренные кружочки цукини. Выложить противень пергаментной бумагой, положить кружочки цукини и запекать их в духовке при высокой температуре 15 мин.

### **Цукини с зеленым горошком**

Ингредиенты:

*1,5 ст. л. растительного масла, 1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного вдоль полосками, 1 ч. л. тмина, 8–10 маленьких цукини, нарезанных кубиками, 0,5 ч. л. куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1,5 стакана свежего (мороженого) зеленого горошка, 3 ст. л. рубленой кинзы (петрушки, мяты), 1 ч. л. соли.*

Приготовление:

Нагреть масло в толстостенной низкой кастрюле на умеренном огне. Добавить острый перец, тмин и обжарить, пока они не потемнеют. Смешать с приправами цукини, куркуму, молотый кориандр, свежий зеленый горошек, половину нормы зелени и растительное масло. Закрыть крышкой и тушить 10 мин, время от времени помешивая. Открыть крышку и держать на маленьком огне, пока цукини не станут мягкими. При использовании мороженого горошка предварительно разморозить его и добавить за 10–12 мин до конца приготовления. Заправить солью и оставшейся зеленью, осторожно перемешать и подать к столу.

## **Вегетарианские блюда из баклажанов**

### **Аджапсандали по-грузински**

Ингредиенты:

*6–7 баклажанов, 3 репчатые луковицы, 2–3 картофелины, 4 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень кинзы, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать небольшие баклажаны кружками, толщиной в 0,5 см, посолить, оставить на 30–40 мин, а затем отжать. Мелко нарезанный лук потушить до мягкости в масле. Добавить баклажаны, долить масло, выложить крупно нарезанный картофель и тушить до готовности картофеля. Затем положить помидоры, предварительно сняв кожицу, и тушить до загустения. За 5–10 мин до готовности добавить толченый чеснок, молотый перец, мелко нарезанную зелень кинзы и посолить.

### **Закуска из баклажанов с чесноком со вкусом грибом**

Ингредиенты:

*2 кг баклажанов, 1 стакан растительного масла, 1 кг болгарского перца, 2 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, горький стручковый перец, соль – по вкусу. Для маринада: 1,2 л воды, 2 ст. л. соли, 4 ст. л. уксуса.*

Приготовление:

Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, посолить, перемешать и оставить на 30 мин.

Затем отжать сок, положить баклажаны в глубокую посуду, добавить масло и обжарить. Болгарский перец, чеснок, зелень укропа, петрушки, горький стручковый перец – все отдельно нашинковать и не перемешивать.

Остывшие баклажаны сложить слоями с приправой в эмалированную посуду, залить рассолом и положить под гнет. Оставить на 20 ч (не более). Затем все перемешать, сложить в подготовленные банки и стерилизовать.

### **Баклажаны в горшочке**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 6 помидоров, 3 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, рубленая зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны и помидоры нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Морковь и лук мелко нарезать и пассеровать на масле 2 мин. Смешать все овощи, уложить в горшочек, залить водой, посолить, накрыть крышкой (фольгой) и тушить в духовке 20 мин.

При подаче на стол добавить в каждый горшочек по зубчику чеснока и посыпать

зеленью.

### **Баклажаны в пряном рассоле**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 1 стакан растительного масла. Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ч. л. уксуса, лавровый лист, гвоздика – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кубиками, жарить на сковороде в масле, пока они полностью не пропитаются маслом (10 мин). Баклажаны выложить в посуду и залить готовым рассолом. Перед подачей на стол выдержать не менее суток в холодном месте.

*Приготовление рассола:* в кипящую воду добавить соль, уксус, пряности и кипятить 10 мин.

### **Баклажаны в томате**

Ингредиенты:

*800 г баклажанов, 6 ст. л. растительного масла, 300 г томатной пасты, 2 репчатые луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом 5 мин в открытой посуде. Баклажаны промыть, нарезать длинными продольными ломтиками и выложить в посуду с луком. Туда же добавить измельченный чеснок, посолить и поперчить. Добавить томатную пасту и размешать. Посуду накрыть крышкой и тушить овощи на сильном огне 20 мин. Готовые овощи посыпать мелко нарубленной зеленью.

### **Пикантные жареные баклажаны с орехами**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, растительное масло для жарки, лимон, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду на 3 мин, после чего сразу снять с них кожуру.

Нарезать очищенные баклажаны под углом овальными кольцами толщиной 1 см, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, обвалять в измельченных орехах. Пожарить с обеих сторон на масле под крышкой.

Подать с дольками лимона и зеленью.

### **Баклажаны, жаренные с зеленью и чесноком**

Ингредиенты:

*500 г баклажанов, 1 репчатая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана винного уксуса, 6–7 зубчиков чеснока, зелень базилика, кинзы, петрушки, укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, накрыть чистым полотенцем и оставить на 30 мин, а затем осторожно отжать.

Уложить баклажаны в один слой на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Чеснок хорошо истолочь с солью. На сковороду налить уксус, прокипятить, процедить и смешать с толченым чесноком.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, залить подготовленной чесночной подливкой

и посыпать мелко нарезанной зеленью, нашинкованным луком.

### **Баклажаны, жаренные с луком**

Ингредиенты:

*2 баклажана, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны помыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томатную пасту, помешивая, дать прокипеть и этим соусом залить баклажаны.

### **Баклажаны, тушеные с чесноком и базиликом в натуральных томатах**

Ингредиенты:

*4–5 баклажанов, 2 репчатые луковицы, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 500–600 г помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, стручковый перец, соль по – вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. Затем влить в жареный лук наполовину сваренные помидоры, протертые через сито, и варить 10–15 мин с момента закипания.

За 5 мин до окончания варки добавить стручковый перец, соль и толченый чеснок. Кастрюлю снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перемешать. Этим соусом залить баклажаны и подать.

### **Баклажаны, маринованные с ароматическим уксусом**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 6–8 листиков шалфея, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. ароматического уксуса, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать в длину полосками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 30 мин, чтобы вышла горечь.

Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить растительное масло и жарить баклажаны с двух сторон по 2 мин. Баклажаны вынуть из сковороды и положить на бумажную салфетку. Петрушку, базилик, чеснок и шалфей мелко нарезать и перемешать. Баклажаны посолить и поперчить с обеих сторон и складывать в миску, прослаивая смесью из зелени с чесноком и поливая ароматическим уксусом. Накрывать крышкой и поставить в холодильник на 12 ч.

### **Баклажаны, маринованные с вином**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. л. орегано, 3 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. белого винного уксуса, 6 ст. л. сухого белого вина, кайенский перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны вымыть, удалить плодоножку и нарезать кусочками 0,5 см толщиной,

посыпать солью и дать пропитаться в течение 30 мин. Чеснок очистить и мелко нарезать, смешать с орегано. Баклажаны промыть холодной водой, отжать и просушить салфеткой. Пожарить порциями в горячем масле с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета и разложить на бумаге, чтобы стек лишний жир.

Приготовить маринад из уксуса, вина, нарезанного чеснока и орегано, приправить маринад солью и кайенским перцем, залить им баклажаны и дать настояться в течение суток.

### **Баклажаны под чесночно-лимонным соусом**

Ингредиенты:

*2 баклажана, 1 пучок базилика, 100 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

*Для соуса: 3 зубчика чеснока, сок и цедра 1,5 лимона.*

Приготовление:

Вымыть баклажаны, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

Хорошо посолить и оставить на 15 мин. Разогреть на сковороде масло. Промыть ломтики баклажанов, обсушить и обжарить их с двух сторон.

Помыть и обсушить базилик, оставить несколько листочков для украшения. Остальные листики нарезать тонкими полосками.

*Приготовление соуса:* мелко порубить чеснок и перемешать его с нарезанным базиликом, соком и цедрой лимона.

Полить соусом еще горячие ломтики баклажана и оставить на 15 мин. Выложить на тарелки.

Посыпать тертым сыром и украсить листочками базилика.

### **Баклажаны по-восточному**

Ингредиенты:

*3–4 крупных баклажана, 6 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 0,5 грейпфрута, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны очистить, нарезать соломкой и быстро обжарить в кипящем масле до золотистого цвета.

Выложить в миску на салфетки, дать маслу стечь, посолить и остудить. Охлажденные баклажаны выложить в один слой на блюдо, посыпать смесью из мелко нарезанного укропа и толченого чеснока и залить соком грейпфрута.

### **Баклажаны с брынзой и помидорами**

Ингредиенты:

*4 небольших баклажана, 150 г сыра, 100 г брынзы, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 репчатые луковицы, 6–7 помидоров, 1 перо зеленого чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. толченых сухарей, чабрец, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать баклажаны кружками толщиной 1 см. Обдать кипятком, отбросить на сито, дать стечь воде, посолить и поставить под гнет на 20 мин.

Разогреть отдельно 2 ст. л. растительного масла и поджарить в нем мелко нарезанный лук, добавить в масло разрезанные пополам помидоры, перо чеснока, специи.

Тушить на медленном огне 30 мин, пока соус не загустеет. Обсушить на полотенце кружки баклажанов, обвалять в муке и поджарить на оставшемся растительном масле.

Протереть соус через сито, налить несколько ложек на дно глиняной формы, уложить ряд тонких ломтиков брынзы, прикрыть кружками баклажанов и повторять, пока не будут

уложены все баклажаны.

Полить содержимое формы оставшимся соусом, посыпать сыром, смешанным с толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку.

### **Баклажаны по-турецки**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 1 репчатая луковица, 6–7 помидоров, 2 зубчика чеснока, 0,5 пучка петрушки, 6 листьев шалфея, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. муки, 8 ст. л. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 20 г растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны разрезать вдоль пополам.

Надрезать мякоть крест-накрест.

Посолить и оставить на 30 мин.

Лук мелко порубить.

Помидоры очистить и нарезать кубиками.

Чеснок очистить и мелко порубить.

Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

Бланшировать баклажаны в кипящей подсоленной воде, вынуть и дать остыть.

Вынуть часть плодовой мякоти и выложить баклажаны в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Потушить на масле лук, посыпать мукой, влить молоко и слегка потушить. Добавить мякоть баклажанов, приправить солью, перцем, зеленью и тушить 5 мин. Дать немного остыть и перемешать с яйцом.

Разложить начинку по баклажанам, смазать растительным маслом, посыпать сухарями, запекать 30 мин.

### **Баклажаны с брынзой и петрушкой**

Ингредиенты:

*5–6 маленьких баклажанов, 200 г брынзы, 2 яйца, 2 пучка петрушки, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана растительного масла.*

Приготовление:

Срезать с баклажанов концы.

Нарезать ломтиками так, чтобы не выпала начинка.

Брынзу натереть, смешать с взбитыми яйцами и измельченной зеленью петрушки.

Нафаршировать баклажаны полученной массой, обвалять в муке и смочить в яйце.

Обжарить в сильно разогретом фритюре.

### **Баклажаны с красным перцем**

Ингредиенты:

*5 средних баклажанов, 5 красных сладких перцев, 0,5 стакана растительного масла, 1 красный горький перец, 2 ч. л. винного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см. Обсыпать крупной солью и положить под гнет. Через 1 ч слить образовавшуюся жидкость. Поджарить баклажаны на масле. Перец пропустить через мясорубку. Добавить соль, уксус и сахар. Остывшие кружочки баклажанов выложить на блюдо. Сверху на каждый кружочек выложить перечную массу и посыпать зеленью.

## **Баклажаны с луком, тушенные в сметане**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 3–4 репчатые луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, растительное масло для жарки, зелень, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Подобрать баклажаны одинаковой величины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить, поперчить, подержать под гнетом и дать стечь соку (можно обсушить на салфетке).

Обвалять баклажаны в муке и обжарить в растительном масле с обеих сторон на умеренном огне.

Нарезанный кольцами лук также обжарить в жире до золотистого цвета, добавить в него толченый чеснок.

На дно толстостенной кастрюли положить слой обжаренных баклажанов, на них – слой обжаренного лука, продолжить чередование слоев баклажанов и лука, закончив слоем баклажанов.

Затем 1 ст. л. муки размешать сначала в небольшом количестве сметаны так, чтобы не было комочков, потом соединить с остальной сметаной, посолить и этой смесью залить баклажаны с луком.

Плотно накрыть кастрюлю крышкой, нагреть смесь до закипания и тушить на слабом огне 25–30 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **Баклажаны с орехами**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, 5 репчатых луковиц, 2 ст. л. маргарина, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, специи, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны очистить, нарезать кубиками и поджарить на масле до появления румяной корочки. Мелко нарезанный лук пассеровать на растительном масле. Грецкие орехи обжарить, измельчить и смешать с баклажанами, луком и толченым чесноком. Массу выложить в огнеупорную посуду и запечь в духовке.

## **Баклажаны со свежими грибами**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 500 г свежих грибов, 3 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. муки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кусочками длиной 3–4 см, посолить и положить под гнет, чтобы вышел горький сок. Обсушенные баклажаны обвалять в муке и обжарить в масле. Лук нарезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть, крупно порубить.

На дно кастрюли уложить баклажаны, на них грибы, затем лук и т. д. (сверху должны быть баклажаны).

Все это залить сметаной, подсоленной и смешанной с 1 ст. л. муки. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на умеренный огонь. Когда грибы станут мягкими и сока будет достаточно, вынуть блюдо из духовки и подать к столу в той же посуде.

## **Баклажаны с острой приправой**

Ингредиенты:

*2 кг баклажанов, 3 болгарских перца, 1 горький перец, 6 ст. л. уксуса, 0,5 стакана*

*растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кусочками, подсолить и оставить на 4 ч.

Затем обжарить кусочки с обеих сторон до золотистого цвета в масле.

Для приправы прокрутить на мясорубке перец, чеснок, залить уксусом и маслом. Обмакивая кусочки в приправу, уложить в банки, залить оставшейся приправой.

### **Баклажаны с помидорами**

Ингредиенты:

*8 помидоров, 4 баклажана, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, 4 зубчика чеснока, перец, мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны помыть, срезать концы, ошпарить, чтобы ушла горечь, нарезать кружочками, обжарить на масле и мелко порубить.

Добавить измельченный и обжаренный отдельно лук, размятый чеснок, перец, соль и мускатный орех.

Этой массой наполнить подготовленные, очищенные от мякоти помидоры, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### **Баклажаны с помидорами и оливками**

Ингредиенты:

*600 г баклажанов, 3 стебля черешкового сельдерея, 3 репчатые луковицы, 1 пучок базилика, 1 кг помидоров, 50 г зеленых оливок без косточек, 2 ст. л. каперсов, 5–6 ст. л. ароматического уксуса, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. сахара, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать средними кубиками, положить в миску, посолить и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь.

Сельдерей нарезать кусочками длиной 3 см, зелень сельдерея отложить в сторону.

Лук нарезать крупно, помидоры – мелко, оливки разрезать пополам. В сотейник налить 4 ст. л. масла.

Лук обжарить, добавить сельдерей и обжарить.

Добавить сахар, посолить и поперчить.

Добавить помидоры, оливки и каперсы, тушить с открытой крышкой на слабом огне 15 мин.

В это время баклажаны немного выжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить оставшееся масло и поджарить баклажаны на сильном огне. Жареные баклажаны разложить на бумажной салфетке, чтобы стекло лишнее масло.

Баклажаны добавить в сотейник, влить уксус, тушить 15 мин.

Посолить, поперчить, посыпать зеленью базилика и сельдерея.

### **Баклажаны, тушеные с овощами**

Ингредиенты:

*800 г баклажанов, 4 репчатые луковицы, 800 г помидоров, 800 г болгарского перца, 200 г сметаны, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать баклажаны небольшими кусочками толщиной 1 см, посолить и дать постоять 25–30 мин. Отжать сок, чтобы удалить горечь. Нарезать помидоры, перец и лук. Сложить в посуду все нарезанные овощи, посолить, добавить сметану. Готовить под крышкой 15 мин на

сильном огне.

### **Баклажаны, тушенные с луком и соевым соусом**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 6 ст. л. воды, 2 репчатые луковицы, 1 головка чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. молотого красного перца, 0,7 стакана растительного масла, 1 пакетик приправы «Мивина».*

Приготовление:

Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины (0,5 см), нарезать их вдоль полосками не шире 2,5 см. В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить в нем баклажаны и сложить в отдельную посуду.

В оставшееся после жарения баклажанов масло влить воду, заправить мелко нарезанным луком, половиной чеснока, соусом, перцем, приправой, довести до кипения и положить в этот соус обжаренные баклажаны.

Тушить до полного выпаривания жидкости. При подаче посыпать тертым чесноком.

### **Баклажаны, фаршированные грибами**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 200 г шампиньонов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 5 ст. л. растительного масла, петрушка, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Вымытые баклажаны разрезать вдоль на две части, присыпать солью и оставить до появления сока.

Разогреть в сотейнике 1 ст. л. растительного масла, положить в него нарезанные шампиньоны; как только они пустят сок, снять сотейник с огня, положить нарезанный чеснок.

В миске смешать поджаренные шампиньоны с вареным яйцом. Добавить 2 ст. л. рубленой петрушки. Сполоснуть баклажаны. Острым ножом вырезать середину и пропустить ее через мясорубку, добавить в грибную смесь. Посолить и поперчить. Начинить этим фаршем баклажаны и, уложив рядами на противне, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и добавить оставшееся растительное масло. Запекать в горячей духовке 35 мин.

### **Баклажаны, фаршированные зеленью и орехами**

Ингредиенты:

*4 крупных баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 50 г зелени базилика и петрушки, 2–3 зубчика чеснока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на пластинки толщиной 2 см и испечь в духовке на противне, смазанном маслом.

Ядра орехов растолочь или измельчить, добавив 50 г воды.

Зелень очень мелко нарезать.

Чеснок размять. Все смешать, посолить.

По всей поверхности испеченных ломтиков баклажанов уложить равномерно начинку и свернуть их рулетиками.

### **Баклажаны, фаршированные овощами**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 0,5 кг капусты, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея,*

*1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 300 г томатного соуса, зелень петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Удалить с баклажанов концы, разрезать пополам (крупные – поперек, мелкие – вдоль), вынуть из середины мякоть, натереть изнутри солью.

Через 30 мин промыть холодной водой и наполнить овощным фаршем. Нафаршированные баклажаны положить в один ряд на смазанную растительным маслом сковороду, залить соусом и поставить в духовку.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

*Приготовление фарша:* очищенные корни (морковь, сельдерей, петрушку) и мякоть баклажанов мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле; мелко нашинкованную капусту вместе с помидорами тушить до готовности (20–25 мин), смешать с корнями, добавить рубленый зеленый лук, заправить солью и перцем.

### **Баклажаны, фаршированные орехами, шафраном и кинзой**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. л. семян кинзы, 1 ч. л. шафрана, 1 стакан смеси рубленой зелени петрушки и кинзы, 0,5 стакана рубленой зелени сельдерея, 2 ст. л. мелко рубленой зелени базилика, винный уксус (гранатовый сок), стручковый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы они были покрыты ею только наполовину, и варить 20–30 мин, следя, чтобы не разварились.

Готовые баклажаны вынуть из кастрюли, уложить в один слой под гнет. Очищенные грецкие орехи хорошо растолочь с солью и чесноком или пропустить через мясорубку.

К толченым орехам добавить стручковый перец, истолченный с кинзой, нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, сельдерея, истолченные семена кинзы, шафран, уксус и хорошо перемешать. Отжатые баклажаны нафаршировать ореховой начинкой и обмазать этой же начинкой снаружи.

Перед подачей на стол баклажаны можно полить ореховым маслом и посыпать зернами граната. В ореховую начинку можно добавить молотые корицу и гвоздику.

### **Баклажаны, фаршированные сыром**

Ингредиенты:

*6 баклажанов, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. л. растительного масла, кефир (простокваша), чеснок, соль – по вкусу.*

Приготовление:

С хорошо промытых баклажанов срезать плодоножку.

Вдоль плода сделать надрез и удалить чайной ложкой семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на сито или дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и смешать с тертым сыром и растительным маслом.

Этим фаршем наполнить баклажаны, уложить их на смазанный маслом противень, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Чеснок мелко порубить, смешать с кефиром и подать в качестве соуса.

### **Гювеч**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 5 болгарских перцев, 3 моркови, 3 репчатые луковицы, 4 помидора, 1*

*пучок петрушки, 1 пучок укропа, 2–3 веточки сельдерея, 6 зубчиков чеснока, 0,5 стакана растительного масла, черный перец, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части и нарезать брусочками 1 см толщиной. Уложить в миску слоями, пересыпая солью, и отставить.

Когда из них вытечет жидкость, отжать их и обжарить на масле частями, чтобы все кусочки слегка подрумянились.

В глубоком казане обжарить нарезанный соломкой лук, затем туда же положить нарезанную полукольцами морковь, слегка припустить и добавить нарезанный полукольцами толщиной 1 см болгарский перец.

Полученную смесь обжарить, перемешивая, 5–7 мин.

Затем туда же выложить обжаренные баклажаны, залить все натертыми на терке или нарезанными кусочками (без кожицы) помидорами, посолить, положить лавровый лист, дать закипеть и, убавив огонь, тушить 25 мин.

Затем добавить нарезанную зелень, рубленый чеснок, черный перец.

Тушить еще 5 мин. Подать можно как в горячем, так и в холодном виде.

### **Баклажаны, тушеные в овощном бульоне**

Ингредиенты:

*0,5 л овощного бульона, 600 г небольших баклажанов, 1 ст. л. соли, 3 репчатые луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 мясистых томата, 4 ст. л. растительного масла, крупно помолотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками и, посыпав солью, оставить на 30 мин. Лук и чеснок очистить, нарезать кубиками, чеснок размять. Томаты обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарубить мякоть. Кружки баклажанов обдать холодной водой и обсушить. Растительное масло разогреть в большой сковороде. Поджарить кружки баклажанов и обсушить на бумаге, чтобы стекло лишнее масло. Лук обжарить в масле до прозрачности, добавить чеснок, томаты и все приправить солью и перцем по вкусу, соединить с баклажанами. Разогреть овощной бульон, влить в баклажаны и готовить все вместе еще 20 мин.

Гарнировать отварным рисом.

### **Закуска холодная из жареных баклажанов с чесноком**

Ингредиенты:

*500 г баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 зубчиков чеснока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками, выдержать 30 мин в подсоленной воде (1 ст. л. соли на 1 л воды), отжать и обсушить. Обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в масле, посолить.

Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать сверху толченым чесноком, сбрызнуть сухим белым вином, поместить в холодильник на 3–4 ч. Подать в холодном виде.

### **Запеканка из баклажанов с сыром, помидорами и чесноком**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 1 пучок базилика, 100 г тертого сыра, 300 г сыра «Моцарелла», 2 зубчика чеснока, 2 вареных яйца, растительное масло для жарки и смазывания формы, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать в длину ломтиками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь. В это время сделать томатный соус. Помидоры залить на 1 мин кипятком, очистить от кожицы, разрезать крест-накрест, вынуть семена. Мякоть помидоров нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Одну треть базилика нарезать полосками, выжать чеснок и добавить к помидорам. Тушить до загустения. Посолить, поперчить. Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить масло, обжарить баклажаны с двух сторон. Положить баклажаны на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

Керамическую или стеклянную огнеупорную форму смазать маслом. Оставшийся базилик нарезать полосками. Сыр и вареные яйца нарезать тонкими ломтиками. В форму положить слой баклажанов, посыпать сыром. Затем положить ломтики яиц и сыра, полить томатным соусом, посыпать рубленым базиликом. Затем положить слой баклажанов и чередовать слои. Запекать в духовке 40 мин при умеренной температуре. За 10 мин до готовности посыпать оставшимся сыром.

### **Баклажанная икра (Способ 1)**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 2 моркови, 2 репчатые луковицы, 2–3 болгарских перца, 0,5 стакана растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Спелые баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в масле. Морковь, перец, лук промыть, очистить, нарезать: перец – квадратами, лук – кубиками, морковь натереть на крупной терке. Все овощи порознь обжарить в масле, затем сложить их в чугунную эмалированную посуду, посолить, перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 мин.

### **Баклажанная икра (Способ 2)**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 3–4 зубчика чеснока, 1 лимон, 0,5 стакана растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны запечь в духовке, охладить, мякоть порубить, добавить к ней мелко рубленую зелень, чеснок, масло, сок лимона и тщательно перемешать.

### **Закусочная баклажанная икра**

Ингредиенты:

*2 средних баклажана, 4 стручка зеленого сладкого перца, 4 помидора, 1 ст. л. мелко толченых грецких орехов, 2 репчатые луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, уксус, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны и перец мелко нарезать и испечь. Лук и помидоры также нарезать, смешать с перцем и баклажанами и все пропустить через мясорубку. Заправить маслом, смешанным с толченым чесноком, солью, уксусом. Икру украсить зеленью.

### **Баклажанная икра с брынзой**

Ингредиенты:

*1 кг баклажанов, 200 г брынзы, 6 ст. л. растительного масла, 5–7 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса, 1 пучок петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны запечь в жарочном шкафу, отделить мякоть и охладить. Мякоть растереть до консистенции пюре, добавить измельченную брынзу, масло, растертый чеснок и уксус. Икру тщательно перемешать, положить на тарелку или в салатник и посыпать зеленью.

### **Баклажанная икра с яйцами**

Ингредиенты:

*5–6 баклажанов, 10 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 2 помидора, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны запечь в жарочном шкафу, охладить, отделить мякоть и мелко нарубить.

К подготовленным баклажанам добавить растертый чеснок, масло и соль. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, смешать с баклажанами, добавить уксус и все хорошо растереть.

Икру украсить мелко нарезанной зеленью и кружочками помидоров.

### **Корзиночки из баклажанов**

Ингредиенты:

*4 крупных баклажана, 800 г консервированных в собственном соку томатов без кожицы, 10 ст. л. томатной пасты, 6 ст. л. йогурта, 1 ст. л. сахарной пудры, 4 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана белого вина, тимьян, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мелко нарезать чеснок.

Обжарить его в течение 30 с в разогретом растительном масле.

Помидоры нарезать ломтиками и положить в масло.

Затем влить вино, добавить томатную пасту, сахарную пудру, соль, перец и тимьян. Довести до кипения и тушить на слабом огне 15–20 мин, время от времени помешивая. Отрезать от баклажанов 6 тонких кружочков.

Оставшиеся части нарезать тонкими ломтиками вдоль 0,5 см и обмакнуть их в масло с обеих сторон.

Выложить на решетку разогретой духовки или гриля. Обжарить до коричневого цвета с каждой стороны (3–4 мин).

Взять 6 небольших круглых формочек, смазать маслом.

На дно каждой положить кружочек баклажанов, а продолговатые ломтики расположить по краям так, чтобы они хорошо прилегали друг к другу. Выложить в каждую формочку с баклажаном по одной столовой ложке йогурта, затем добавить томатную пасту с вином.

Прикрыть целым кружочком баклажана.

Плотно накрыть фольгой. Поставить формочки на противень в хорошо разогретую духовку. Запекать 20–25 мин.

### **Овощные котлеты из баклажанов**

Ингредиенты:

*0,5 стакана растительного масла. Для фарша: 4 баклажана, 1 яйцо, 0,5 стакана муки. Для соуса: 2 болгарских перца, 2 репчатые луковицы, 1 помидор, 3 ст. л. сметаны, зелень, чеснок, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны измельчить в мясорубке, выложить на сито, не отжимать. Переложить в миску, добавить яйцо, муку и замесить тесто, как на оладьи. Разогреть на сковороде масло,

выложить ложкой баклажанную массу и жарить котлеты до готовности.

Отдельно в масле пассеровать все овощи для соуса, добавить немного сметаны. Выложить котлеты на блюдо, полить приготовленным соусом и посыпать тертым чесноком и зеленью.

### **Рагу из баклажанов с сыром**

Ингредиенты:

*3 баклажана, 3 сладких перца, 3 кабачка, 4 томата, 100 г тертого сыра, 4 ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Из перца удалить семена и нарезать колечками. Баклажаны очистить, разрезать сначала на 4 части, а затем кубиками. Кабачки очистить, нарезать колечками. Томаты освободить от кожицы и нарезать на 8 долек каждый.

Шинкованный лук смешать с измельченным чесноком и поджарить на масле. Затем добавить к нему овощи, черный перец, лавровый лист и тушить на слабом огне.

Готовую массу выложить в керамическую огнеупорную посуду, смазанную растительным маслом, посыпать сыром, полить растительным маслом и запекать до образования золотистой корочки.

### **Рулетики из баклажанов с томатным соусом**

Ингредиенты:

*Для рулетиков: 2 больших длинных баклажана, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 150 г сыра «Моцарелла», 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, соль, черный перец по вкусу. Для соуса: 1 кг помидоров, 1 острый перец чили, 1 репчатая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 8 ст. л. сухого красного вина, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать в длину полосками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь. В это время сделать томатный соус. Помидоры залить на 1 мин кипятком, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, вынуть семена. Мякоть помидоров нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать. В сковороду налить масло, поджарить лук и чеснок. Добавить целый перец чили, вино и помидоры, посолить, поперчить. Тушить на слабом огне. Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. Петрушку, базилик и чеснок мелко нарезать. Налить в другую сковороду 1 ст. л. масла, обжарить панировочные сухари.

Добавить зелень, чеснок и хорошо перемешать.

Добавить 2 ст. л. масла, посолить, поперчить.

Сыр нарезать тонкими полосками.

На ломтик баклажана положить начинку из зелени и сухарей, несколько полосок сыра и свернуть рулетиком. Сколоть деревянной зубочисткой. В сотейник налить 3 ст. л. масла, обжарить рулетики со всех сторон, поперчить. Подать, полив соусом.

### **Салат из баклажанов с зеленью**

Ингредиенты:

*2 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, 100 г свежей зелени, лимонный сок, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Зелень мелко нарезать.

Баклажаны нарезать соломкой и обжарить на масле, затем снять с огня, добавить зелень, перемешать, посолить и полить лимонным соком.

### **Сациви из баклажанов на скорую руку**

Ингредиенты:

*4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 2 репчатые луковицы, 10 зубчиков чеснока, красный молотый перец, сушеная зелень, 3 ст. л. уксуса, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны разрезать пополам, обдать кипятком и выдержать в нем 5 мин. Затем положить под гнет на 30–40 мин, после чего нафаршировать половиной указанных продуктов. Оставшиеся продукты развести слабым раствором уксуса, добавить соль, залить ими фаршированные баклажаны и мариновать 2–3 дня. Подать как холодную закуску.

### **Сациви из баклажанов по-грузински**

Ингредиенты:

*5–6 баклажанов, 3–4 ст. л. растительного масла, 4 репчатые луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок кинзы, 3 веточки базилика, 2 веточки сельдерея, 200 г очищенных грецких орехов, 3–4 стаканами воды, 0,5 ч. л. корицы, 0,5 ч. л. гвоздики, стручковый перец, чеснок, шафран, уксус (гранатовый сок), соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны промыть, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посолить, накрыть чистым полотенцем и оставить на 40–60 мин, потом осторожно отжать из них сок, слегка сдавливая, чтобы ломтики не потеряли форму. Положить баклажаны в один ряд на сковороду с горячим маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Горячими уложить на блюдо, посыпать очень мелко нашинкованным сырым луком, мелко нарезанной зеленью петрушки, базилика и сельдерея, залить кипящей ореховой подливкой и остудить.

*Приготовление ореховой подливки:* очищенные грецкие орехи тщательно растолочь с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавить молотые корицу и гвоздику, шафран, уксус, перемешать, развести водой и варить 15–20 мин.

### **Соте из баклажанов**

Ингредиенты:

*4–5 баклажанов, 1 кг картофеля, 1 кг помидоров, 5–6 болгарских перцев, 3 репчатые луковицы, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Почистить и нарезать все овощи кружочками, баклажаны обжарить.

После этого уложить в сотейник слой картофеля, слой баклажанов, слой помидоров, а сверху посыпать перцем, луком, зеленью. Затем повторить выкладывание слоев. Каждый слой отдельно солить. Тушить на умеренном огне 1 ч.

## **Вегетарианские блюда из моркови**

### **Морковная закуска**

Ингредиенты:

*1 большой кочан капусты, 1 кг моркови, 2 ст. л. растительного масла, чеснок, зелень. Для маринада: 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, зелень укропа, несколько горошин перца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Листья капусты опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части вырезать. Морковь крупно натереть и прогреть с маслом, но не жарить. Перемешать морковь с мелко рубленным чесноком и зеленью. В капустный лист завернуть начинку, уложить голубцы в глубокую эмалированную посуду и залить маринадом. *Приготовление маринада:* в кипяченую холодную воду добавить уксус, мед, укроп, перец, соль. Голубцы поставить под гнет на два дня в холодное место.

### Морковные котлеты

Ингредиенты:

*1 кг моркови, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела.

Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8–10 мин.

Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить.

Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

### Морковные котлеты с миндалем и карри

Ингредиенты:

*500 г моркови, 2 черствые булочки, 100 г миндаля, 1 репчатая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 4 яйца, 4 ст. л. минеральной воды, 1 пучок зеленого лука, 250 г творога, карри, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Булочки нарезать и размочить в небольшом количестве воды.

Морковь натереть на мелкой терке.

Поджарить миндаль на сухой сковороде.

Нагреть духовку.

Лук нашинковать, пассеровать в масле и перемешать с морковью и яйцами. Булочки отжать и перемешать с массой.

Посолить и поперчить. Добавить сухари.

Покрыть противень бумагой.

Сформовать из морковной массы котлеты, уложить на противень и запекать 20 мин.

Для соуса смешать творог и минеральную воду, приправить луком, солью и карри.

Подавать котлеты с соусом.

### Домашняя лапша из моркови

Ингредиенты:

*500 г моркови, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.*

Приготовление:

Морковь помыть, почистить, нарезать кусочками и отварить. Протереть через сито, добавить сахарный песок, масло, яйца и хорошо взбить. Всыпать в массу муку и замесить крутое тесто. Раскатать его тонкими листами, нарезать квадратами или широкими

длинными полосами. Сварить, как обычную лапшу.

### **Морковь в молочном соусе**

Ингредиенты:

*500 г моркови, 0,5 ст. л. муки, 0,7 стакана молока, сахар, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного воды, добавить соль и сахар, накрыть и тушить 20–30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом, приготовленным из молока и муки, и осторожно перемешать.

### **Морковь в ореховом масле**

Ингредиенты:

*600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 50 г тертых орехов, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой шириной 0,5 см и длиной 5–6 см, выложить в огнеупорную посуду и тушить 30 мин под крышкой на сильном огне (при необходимости добавить немного воды).

Перемешать, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Масло с тертыми орехами прогреть на сильном огне 10 мин в отдельной посуде под крышкой, смешать с морковью и сразу подать к столу.

### **Морковь глазированная**

Ингредиенты:

*6–8 шт. моркови, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 0,25 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. растолченных семян кардамона, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. апельсинового (яблочного) сока, 0,7 стакана минеральной воды, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. нарезанной свежей кинзы (петрушки), 1 ч. л. лимонного сока, 0,25 ч. л. натертого мускатного ореха, черный (красный) молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать морковь под углом брусочками толщиной 1,5 см.

Разложить одним слоем в широкой низкой кастрюле или в сотейнике. Добавить 2 ст. л. сливочного масла, сахар, куркуму, кардамон, кориандр, фруктовый сок, воду и соль.

Довести до кипения, накрыть крышкой и убавить огонь. Тушить 30 мин. Когда почти вся вода испарится, снять крышку и прибавить огонь. Выпарить остаток влаги, встряхивая кастрюлю. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снять кастрюлю с огня и добавить 1 ст. л. оставшегося сливочного масла, перец и свежую зелень. Встряхнуть кастрюлю, чтобы перемешать ингредиенты. Перед подачей посыпать мускатным орехом.

### **Морковь, обжаренная с яйцами**

Ингредиенты:

*500 г моркови, 100 г растительного масла, 3 яйца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить, нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, затем мелко порубить и обжарить в растительном масле.

Яйца взбить, соединить с обжаренной морковью, добавить соль и обжаривать еще 5 мин.

### **Морковь, запеченная с тмином**

Ингредиенты:

*1 кг моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. семян тмина.*

Приготовление:

Порезать морковь продольными широкими полосками, уложить на противень, сверху полить маслом и обильно посыпать тмином.

Запекать в духовке 30–40 мин до мягкости.

### **Морковь с перцем и медом**

Ингредиенты:

*1 кг моркови, очищенной и нарезанной под углом, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. без горки черного перца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Положить морковь в кастрюлю с маслом, солью и медом, добавить 0,5 стакана воды. Накрыть крышкой и томить, пока морковь не станет чуть мягкой. Снять крышку и на медленном огне тушить, пока жидкость не загустеет.

Посыпать свежемолотым черным перцем и подать к столу.

### **Морковь с рисом**

Ингредиенты:

*3 крупные моркови, 1 стакан риса, 1 ст. л. растительного масла, 0,25 стакана молока, нарезанная зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать кусочками морковь, добавить промытый и предварительно замоченный на 1 ч рис, масло и молоко. Все перемешать, накрыть крышкой и готовить в духовке 15–20 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

### **Морковь с творогом**

Ингредиенты:

*2 крупные моркови, 200 г творога, 1 стакан сметаны, 2 ч. л. изюма, 1 ст. л. сахара.*

Приготовление:

Очищенную морковь натереть на крупной терке, соединить с протертым творогом, добавить промытый распаренный изюм, сахар, перемешать и залить сметаной.

### **Морковь с цитрусовым соком**

Ингредиенты:

*2–3 моркови, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. меда, 50 г дробленых жареных лесных орехов, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить, натереть на крупной терке, заправить лимонным и апельсиновым соком, предварительно смешанным с орехами, посолить.

### **Пюре из моркови**

Ингредиенты:

*1 кг моркови, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан*

*молока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде с добавлением сахара. Горячую морковь протереть через сито, смешать с маслом и добавить в нее мучную пассеровку, разведенную молоком и овощным отваром. После этого слегка прогреть.

### **Рулет из армянского лаваша с корейской морковью**

Ингредиенты:

*3–4 листа тонкого армянского лаваша, 1 стакан майонеза, 300 г корейской морковки, 200 г сыра, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок кинзы (петрушки).*

Приготовление:

На лист лаваша намазать майонез, потереть сыр, разложить корейскую морковку и зелень. Закрыть вторым слоем и проделать то же самое. Повторить так три раза, сверху положить лаваш, закатать в рулет и дать ему пропитаться.

### **Морковь, тушенная с рисом**

Ингредиенты:

*1 кг моркови, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 л молока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис и растительное масло, залить молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности.

## **Вегетарианские блюда из тыквы**

### **Жаркое из овощей с грибами в тыкве**

Ингредиенты:

*1 крупная тыква, 1 кг картофеля, 0,5 л воды, 2 репчатые луковицы, 2 моркови, 200 г шампиньонов, 1 головка чеснока, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Выбрать крупную тыкву весом не менее 3 кг, желательно невысокую, но широкую – чтобы вошла в духовку. Срезать у тыквы верхушку в виде «крышки», ложкой выскоблить мякоть, оставляя «стенки» толщиной 2,5–3 см.

Полученную «кастрюлю» и «крышку» запечь в духовке в течение 30–40 мин. В это время почистить и слегка обжарить 1 кг картофеля, нарезанного крупными кусками, добавить мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь.

Обжарить шампиньоны, добавить бульонный кубик. В картошку влить воду, дать закипеть и тушить 5–10 мин. Тыквенную «кастрюльку» натереть изнутри толченым чесночком. Заполнить ее картошкой, сверху выложить грибы, если нужно – долить кипяченой воды и при необходимости добавить соль. Накрыть тыкву «крышкой» и запекать в духовке 20–30 мин. Подать жаркое к столу прямо в тыкве, поставив ее в глубокую тарелку. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Тыквенная икра**

Ингредиенты:

*400 г тыквы, 2 репчатые луковицы, 1 морковь, 2 помидора, чеснок, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мякоть тыквы нарезать кубиками или натереть на терке, притушить на растительном масле, добавив предварительно слегка обжаренные лук, морковь и помидоры.

В конце приготовления посолить, поперчить, добавить толченый чеснок и мелко рубленую зелень.

### **Тыквенные котлеты**

Ингредиенты:

*1 тыква, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, растительное масло для жарки, панировочные сухари.*

Приготовление:

Очистить тыкву от семян и кожуры, натереть на терке с отверстиями средней величины. Затем посолить, выложить в глубокую сковороду с маслом и поставить тушиться на средний огонь до готовности.

Когда тыква будет готова, не снимая с огня влить молоко, добавить сахар и медленно всыпать манную крупу, хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снять с огня, остудить.

Добавить в смесь яйца, сформовать котлетки, обваливать в панировочных сухарях или муке и обжарить. Подать горячими с молоком, кефиром или к чаю со сметаной или вареньем.

### **Оладьи из тыквы и картофеля**

Ингредиенты:

*400 г тыквы, 4 картофелины, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, слегка отжать, отцедив излишки сока. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, соединить с натертым картофелем, добавить яйца, соль и муку, тщательно вымесить.

Оладьи жарить на растительном масле на сковороде, обжаривая с двух сторон. Подать горячими с вареньем.

### **Плов с тыквой и фруктами**

Ингредиенты:

*1 стакан риса, 1 маленькая тыква, 1 яблоко, 1 груша, 0,25 стакана изюма, 1 ст. л. сахара, 100 г растительного масла.*

Приготовление:

Вымытые и очищенные от кожицы и семян свежие фрукты нарезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

На дно кастрюли уложить ломтики тыквы, очищенной от кожуры и семечек, посыпать частью промытого риса, сверху положить слой подготовленной фруктовой смеси, засыпать остальным рисом, полить растительным маслом, добавить сахар и залить горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса на 1 см. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь на 40 мин.

### **Ризотто с тыквой и курицей (Для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое куриное мясо)**

Ингредиенты:

*500 г тыквы, 300 г филе курицы, 1 стакан риса, 1 л куриного или овощного бульона, 5*

*ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 4 ст. л. тертого сыра, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, черный перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Довести бульон до кипения. Оставить на маленьком огне. В большой кастрюле с толстым дном разогреть масло и обжарить лук. Добавить тимьян и лавровый лист. Добавить рис и слегка его обжарить. Затем добавить кусочки тыквы и немного горячего бульона. Готовить 20 мин в закрытой кастрюле, добавляя больше бульона, когда эта порция увариться. Добавить мякоть курицы и вино. Перемешать. Добавить оставшийся бульон, постоянно помешивая, чтобы рис не слипся, готовить 15 мин. Снять с огня, добавить сыр и приправить по вкусу, накрыть крышкой и дать настояться 5–6 мин.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Салат из тыквы**

**Ингредиенты:**

*200 г тыквы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок укропа, 0,5 стакана майонеза.*

**Приготовление:**

Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанными соломкой морковью и сельдереем, положить в салатник, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

### **Салат из тыквы с медом**

**Ингредиенты:**

*300 г тыквы, 1 репа, 2 яблока, 3–4 ст. л. меда.*

**Приготовление:**

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 мин. Яблоки без сердцевин и репу нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

### **Тыква, запеченная в сливках**

**Ингредиенты:**

*1 небольшая тыква, 100 г растительного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 1,5 стакана сливок.*

**Приготовление:**

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать растительным маслом, посыпать сухарями и уложить ломтики тыквы. Затем добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запечь в течение 20–25 мин в духовке. Подать в горячем виде.

### **Тыква маринованная**

**Ингредиенты:**

*1 тыква.*

*Для маринада: 2 л воды, 0,5 ст. л. уксуса, 0,5 ст. л. лимонной кислоты, 10 бутонов гвоздики, 5 шт. лаврового листа, 2 стакана сахара, 1 ст. л. корицы.*

**Приготовление:**

Тыкву нарезать, отварить в рассоле.

Вынуть, разложить в банки, залить маринадом.

*Приготовление маринада:* из перечисленных ингредиентов сварить маринад и залить тыкву в банке. Тыква может храниться в таком виде в холодильнике до 1 месяца.

## **Тыква, запеченная с яблоками**

Ингредиенты:

*1 маленькая тыква, 4 яблока, 2 яйца, сахар – по вкусу.*

Приготовление:

Мякоть тыквы и очищенные от кожуры яблоки разрезать на мелкие кусочки, перемешать и тушить 10–15 мин до полуготовности.

Снять с огня, немного охладить и добавить растертые с сахаром желтки, а потом взбитые белки. Все перемешать и запечь в форме, смазанной маслом и посыпанной сухарями.

## **Тыква с лимоном**

Ингредиенты:

*400 г тыквы, 1 лимон, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. клюквенного джема.*

Приготовление:

Тыкву очистить от кожуры, испечь и протереть через сито (пропустить через мясорубку).

Лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить мед и тушить 15 мин. Остудить и подать с клюквенным джемом.

## **Тыква с фасолью в томатном соусе**

Ингредиенты:

*300 г тыквы, 0,5 стакана фасоли, 1,5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана томатного соуса, 1,5 ч. л. муки, корица – по вкусу.*

Приготовление:

Тыкву нарезать кусочками, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и залить томатным соусом.

Отдельно сварить фасоль, смешать ее с тыквой, добавить муку для загустения, соль, корицу и тушить еще 20 мин до готовности.

## **Тыква-коробок, фаршированная пшеном с пряностями**

Ингредиенты:

*1 тыква, 3–4 картофелины, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана пшена, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, вода, пряности, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Тыкву обмыть и срезать с нее верхнюю часть (в виде крышки). Вынуть семена и волокнистую мякоть. Очищенный картофель нарезать на 6–8 частей, лук порубить, пшено промыть. В кастрюлю всыпать пшено, положить картофель, мякоть тыквы, срезанную с «крышки», лук, залить горячей соленой водой.

Довести до кипения и варить, помешивая 5–8 мин. Подготовленную массу уложить в тыкву, добавить растительное масло, молоко, пряности по вкусу, массу перемешать. Тыкву накрыть крышкой, поставить в горячую духовку на сковороду и запекать 1 ч.

К столу тыкву подать целиком, разложив начинку на тарелки с кусками тыквы, которые нарезать ломтями, как арбуз.

## **Тыква, фаршированная помидорами и чесноком**

Ингредиенты:

*1 тыква, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 5 помидоров, 4 стакана воды, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Тыкву промыть, очистить от кожуры, удалить плодоножку и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 4–5 мин и откинуть на сито. Тыкву слегка отжать, вынуть сердцевину.

Порубить сердцевину вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить на масле.

Этой массой нафаршировать подготовленную тыкву, положить в кастрюлю, вокруг тыквы выложить нарезанные помидоры, залить все кипящей водой и тушить на слабом огне до готовности.

Подать можно как в холодном, так и в горячем виде.

## **Цукаты из тыквы**

Ингредиенты:

*1 тыква, 2 стакана сахара, цедра 5 апельсинов.*

Приготовление:

Порезать тыкву брусочками и сварить вместе с апельсиновыми корочками в малом количестве воды, потом добавить сахар и уварить насколько возможно, при этом следить, чтобы блюдо не пригорело.

Получится тыква в очень густом сиропе.

Затем вынуть кусочки тыквы, желательно вместе с кусочками апельсиновых корочек, они прилипают друг к другу, обвалять в сахаре и разложить в теплом месте в один слой на противне для просушки.

Когда цукаты подсохнут до такой степени, что не будут прилипать друг к другу, сложить их в стеклянную емкость с крышкой.

Хранить цукаты можно достаточно долго.

## **Вегетарианские блюда из свеклы**

### **Икра из свеклы**

Ингредиенты:

*4 свеклы, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1 лимон, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу промыть, отварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку.

В полученное пюре добавить сахар, масло, лимонную цедру и сок лимона. Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 5–10 мин, часто помешивая, чтобы масса не пригорела.

Охладив, переложить икру в салатник.

### **Молодая свекольная ботва с майонезом**

Ингредиенты:

*400 г свекольной ботвы, 0,5 стакана майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Ботву молодой свеклы перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, а черешки проварить 2–3 мин в подсоленной воде. Черешки охладить, мелко нарезать и соединить с листьями. Подготовленную свеклу положить в салатник, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

## **Свекольные оладьи с творогом**

Ингредиенты:

*3 свеклы, 2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренную свеклу очистить и натереть. Добавить муку, натертые яблоки, хорошо растертый творог, молоко, сахар, яйцо, соль, все перемешать и выпечь небольшие оладьи. Готовые оладьи подать со сметаной.

## **Свекла с морской капустой**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 репчатая луковица, 100 г морской капусты, растительное масло, лимонный сок, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Вареную свеклу очистить и нашинковать соломкой. Отварные картофель и морковь нарезать ломтиками, лук и сельдерей нашинковать соломкой. Подготовленные овощи соединить с морской капустой, добавить нашинкованный лук, лимонный сок, соль, заправить маслом и посыпать зеленью.

## **Свекла с орехами и клюквой**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 10 ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. клюквы, зелень петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой.

Орехи мелко нарубить. Свеклу соединить с орехами, приправить солью, перцем. Выложить в салатник, полить растительным маслом и украсить клюквой и зеленью петрушки.

## **Свекла с тмином**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 2 моркови, 1 ст. л. тмина, 1 репчатая луковица, 10 маслин, растительное масло, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу и морковь отварить, очистить и нашинковать соломкой.

Тмин залить кипящей водой на 30–40 мин, затем воду слить.

Очищенный лук нашинковать соломкой и промыть кипяченой холодной водой для удаления горечи. Подготовленные овощи соединить, заправить солью, перцем, тмином, уложить в салатник горкой, полить растительным маслом и украсить маслинами.

## **Свекла с хреном**

Ингредиенты:

*2 крупные свеклы, 1 корень хрена, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу сварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать соломкой. Хрен очистить и измельчить на терке с мелкими отверстиями.

Свеклу соединить с хреном, заправить уксусом, маслом и добавить соль. Выложить в салатник и посыпать рубленым яйцом.

### **Свекла с черносливом**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 100 г чернослива, 1 ч. л. лимонного сока, майонез, черный перец – по вкусу.*

Приготовление:

Чернослив промыть и отварить в небольшом количестве воды (10–15 мин). Отвар слить, а чернослив мелко порубить, предварительно удалив косточки. Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой, добавить отвар чернослива и потушить 15–20 мин до выпаривания жидкости, после чего свеклу охладить. Подготовленную свеклу соединить с черносливом, добавить лимонный сок, перец, заправить майонезом и перемешать.

### **Свекла с чесноком и орехами**

Ингредиенты:

*1 кг свеклы, 1 головка чеснока, 1 пучок зеленого лука, 10 ядер грецких орехов, майонез, пряности, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, размять или очень мелко нарезать. Орехи порубить. Соединить все ингредиенты, посолить и заправить майонезом.

### **Свекла с яблоками**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 2 яблока, 1 репчатая луковица, растительное масло для жарки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой. Мелко нашинкованный лук обжарить на масле, затем добавить подготовленную свеклу и потушить, периодически помешивая, 15–20 мин. Свеклу охладить, соединить с нашинкованными соломкой яблоками, добавить соль, перец и перемешать.

### **Свекла, тушенная в сметане**

Ингредиенты:

*2–3 свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки (сельдерея), 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу, морковь, и петрушку нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить растительное масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, 45–60 мин. Добавить муку, хорошо размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова вымешать и кипятить еще 10 мин.

### **Свекла, фаршированная рисом**

Ингредиенты:

*4 свеклы, 0,5 стакана вареного риса, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить предварительно отваренным рисом, положить в форму, смазанную растительным маслом, и запекать в духовке 30 мин.

## **Вегетарианские блюда из кукурузы**

### **Запеченная кукуруза**

Ингредиенты:

*4 кукурузных початка, вода, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В неглубокую посуду налить немного воды, чтобы дно было слегка прикрыто. Равномерно выложить початки кукурузы на дно посуды.

Готовить кукурузу можно и в листьях. Если же початки уже очищены, то лучше завернуть их в пищевую пленку. Запекать 20 мин в хорошо прогретой духовке. Готовую кукурузу посолить перед подачей.

### **Консервированная кукуруза с яблоками и гренками**

Ингредиенты:

*300 г консервированной кукурузы, 1 репчатая луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 яблока, 1 ч. л. сахара, 10–12 гренков из белого хлеба, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кукурузу откинуть на дуршлаг, а затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томатную пасту, соль, сахар, перемешать и прокипятить 5 мин.

Разрезать яблоки на дольки, удалить сердцевину и испечь в духовке.

Из белого хлеба приготовить гренки.

При подаче на стол кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг, попеременно с гренками, поместить яблоки, а в центре – букетик из зелени петрушки.

### **Пикантная кукуруза**

Ингредиенты:

*4 початка кукурузы, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. острого томатного соуса, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить початки кукурузы от листьев и волокон, разрезать каждый початок на 3 части и отварить до готовности. Пока кукуруза варится, положить в отдельную миску растительное масло, добавить кетчуп, острый соус и хорошо перемешать.

Слить воду, вынуть кукурузу и намазать каждый кусочек пикантной смесью. Плотно соединить два кусочка кукурузы, обернуть их фольгой и поместить в духовку на 5–10 мин.

Аккуратно вынуть кукурузу из фольги, выложить на тарелку и полить образовавшимся при запекании соком.

### **Кукурузные оладьи с зеленью**

Ингредиенты:

*0,5 стакана кукурузной муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,25 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, 0,25 ч. л. красного острого перца, 2 ч. л. рубленой свежей зелени укропа, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление:

Смешать кукурузную муку, пшеничную муку, соду, соль, сахар, толченый красный перец и укроп и хорошо перемешать. Взбить молоко вместе с маслом и влить в мучную смесь. Размешивая, довести смесь до однородной консистенции.

В большую сковороду налить столько масла, чтобы его слой составил 1,5 см. Поставить сковороду на средний огонь и хорошо прогреть масло.

Набирать тесто столовой ложкой и осторожно опускать в раскаленное масло (по принципу оладий).

Обжарить с каждой стороны по 3–4 мин до золотисто-коричневого цвета.

### **Омлет с кукурузой**

Ингредиенты:

*300 г консервированной кукурузы, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сырые яйца соединить с молоком, добавить обжаренные зерна консервированной кукурузы и посолить.

Затем вылить на сковороду или противень с разогретым растительным маслом и довести до готовности в духовке.

Подать омлет к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

### **Отварные початки кукурузы**

Ингредиенты:

*4 початка кукурузы, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Початки кукурузы в стадии молочной спелости очистить от листьев, варить в соленой воде 20 мин и подать горячими с растительным маслом и ломтиками лимона.

Молодые початки можно подать с готовым острым соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Овощное рагу с кукурузой**

Ингредиенты:

*2 початка кукурузы, 1 кг маленьких цукини, 350 г стручковой фасоли, 750 г помидоров, 3 репчатые луковицы, 2 зубчика чеснока, 1–2 стручка зеленого острого перца, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, душица, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цукини нарезать ломтиками толщиной 2 см. Стручки фасоли разрезать поперек пополам. Початки кукурузы почистить, вымыть и варить 15 мин в подсоленной воде. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Острый перец порубить. Нарезать початки кукурузы ломтиками толщиной 2 см. Потушить лук и чеснок в растительном масле. Добавить цукини, фасоль, острый перец и потушить. Добавить помидоры, кукурузу и томатную пасту. Приправить солью, перцем, душицей и тушить 30 мин.

## **Ризотто с кукурузой (Для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое куриное мясо)**

Ингредиенты:

*200 г консервированной кукурузы, 3 куриные грудки, 1,5 стакана риса, 1,5 л куриного или овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1 стебель лука-порея, 1 болгарский желтый перец, 60 г несоленого жареного арахиса, несколько веточек шафрана, 100 г тертого сыра, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нагреть подсолнечное масло в большой кастрюле.

Обжарить лук-порея и нарезанный кубиками перец в течение 1 мин, затем добавить нарезанную маленькими кусочками мякоть курицы и, помешивая, обжарить до золотистой корочки.

Добавить рис и обжаривать еще 2–3 мин.

Добавить шафран, соль и перец, влить куриный или овощной бульон, накрыть крышкой и готовить на медленном огне, иногда помешивая, до готовности риса, пока вся жидкость не впитается. Не допускать высыхания ризотто, при необходимости добавить еще бульона. В конце приготовления добавить кукурузу, арахис, тертый сыр, приправить и подать горячим.

Ризотто можно заморозить, если не добавлять в него сыр, на срок до 1 месяца.

## **Кукурузный салат с луком и зеленью**

Ингредиенты:

*300 г консервированной кукурузы, 1 репчатая луковица, 2 ломтика белого хлеба, 2–3 ст. л. растительного масла, перец, укроп, петрушка, зеленый лук, мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Хлеб и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на хорошо прогретой сковороде в масле. В конце жарки добавить кукурузу и еще пару минут обжаривать. Посолить, добавить специи, посыпать мелко нарубленной зеленью.

## **Суфле из кукурузы**

Ингредиенты:

*300 г сладкой консервированной кукурузы, 4 ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 3 яйца, 0,25 ч. л. острого красного перца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В кастрюле среднего размера разогреть растительное масло.

Добавить мелко нарезанный лук и обжаривать 5 мин, чтобы он стал мягким, но не коричневым.

Переложить смесь в миксер, добавить сладкую кукурузу, яичные желтки и хорошо взбить.

Перелить в широкую посуду, добавить перец и соль.

В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно влить их в кукурузную смесь, постоянно помешивая.

Разогреть духовку.

Смазать маслом форму для выпечки и слегка присыпать мукой.

Выложить смесь в форму и запекать 30 мин, пока суфле не приобретет золотистый цвет и немного не опустится в центре.

Сразу подать к столу.

## **Кукурузная запеканка с сыром**

Ингредиенты:

*4–5 початков кукурузы, 2 желтка, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сливок, 200 г сыра, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Початки кукурузы в стадии молочной спелости очистить от листьев, отварить в соленой воде 20 мин, высвободить зерна и протереть их через сито.

Смешать пюре с взбитыми желтками, растительным маслом, сливками, уложить слоем половину полученной смеси в смазанную маслом широкую форму, поместить сверху слой из ломтиков сыра и покрыть слоем оставшейся смеси.

Посыпать сухарями и жарить в кипящем жире.

## **Вегетарианские блюда из лука**

### **Репчатый лук, жаренный во фритюре на растительном масле**

Ингредиенты:

*4 репчатые луковицы, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана растительного масла для фритюра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук, нарезанный кольцами, посыпать мукой и обжарить во фритюре 5–7 мин, пока он не приобретет золотистый цвет.

### **Зеленый лук с творогом**

Ингредиенты:

*200 г зеленого лука, 200 г творога, 1 пучок укропа, майонез (сметана), соль – по вкусу.*

Приготовление:

Зеленый лук перебрать, промыть, мелко нарезать и соединить с творогом. Салат уложить в салатник и посыпать рубленым укропом, заправить майонезом.

### **Маринованный репчатый лук**

Ингредиенты:

*4 крупных репчатых луковицы. Для маринада: 2 стакана воды, 0,3 стакана уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 5 горошин душистого перца, гвоздика, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук нарезать кольцами, сложить в емкость с плотно закрывающейся крышкой, залить горячим маринадом и оставить на 12 ч.

### **Репчатый лук с майонезом**

Ингредиенты:

*3 репчатые луковицы, 1 упаковка майонеза, 3 яйца, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук очистить, промыть, нашинковать соломкой. Для удаления горечи промыть его холодной водой и ошпарить. Подготовленный лук соединить с майонезом, вареными рублеными яйцами, посыпать зеленью.

## Тушеный репчатый лук

Ингредиенты:

*4 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать лук кольцами, посолить и тушить, изредка помешивая, с растительным маслом до готовности.

Затем выложить лук ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

## Репчатый лук, фаршированный рисом, оливками и сладким перцем

Ингредиенты:

*1 стакан отварного риса, 4 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 10 оливок, 10 маслин, 1 помидор, 0,5 стакана овощного бульона, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук очистить, срезать верхнюю треть, из оставшейся части извлечь сердцевину, оставив 3 наружных слоя. Сердцевину порубить и обжарить в масле. Перец нарезать тонкими полосками, помидоры – мелкими кубиками.

Добавить перец, помидоры, оливки и маслины к луку, соединив с предварительно сваренным рисом, добавить специи и тушить 5 мин. Заполнить лук начинкой, оставшуюся массу выложить в форму для запекания, сверху положить луковицы.

Влить овощной бульон и запекать в духовке 25 мин.

## Луковая закуска с соевым соусом

Ингредиенты:

*2 репчатые луковицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, красный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Тонкими кольцами нарезать лук, добавить соль, столовый уксус, соевый соус, красный перец. Дать немного настояться. Закуска готова. Будет еще вкуснее, если красный перец предварительно залить небольшим количеством кипящего растительного масла.

## Луковые котлеты

Ингредиенты:

*5 репчатых луковиц, 5 яиц, 5 ст. л. муки, подсолнечное масло для жарки, перец, соль по вкусу.*

*Для подливы: 1 репчатая луковица, 1–2 ст. л. томатного соуса, 0,5 стакана воды, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мелко нарезанный лук, яйца, муку, соль, перец перемешать.

Массу брать ложкой, выкладывать на сковороду с раскаленным маслом и обжаривать с обеих сторон.

*Приготовление подливы:* поджарить на растительном масле лук с добавлением томатного соуса, соли, перца, воды.

Луковые котлеты сложить в сковороду, залить подливой так, чтобы котлеты были покрыты.

После закипания огонь убавить и тушить около 2 ч.  
Снять с огня и остудить. Подать холодными.

### **Луковые котлеты с петрушкой и брынзой**

Ингредиенты:

*3 пучка петрушки, 1 пучок зеленого лука, 200 г брынзы, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Зелень мелко нарезать и пассеровать в разогретом масле. Вбить яйца, добавить натертую на мелкой терке брынзу, муку. Все хорошо перемешать. Разогреть на сковороде растительное масло и жарить как обычные котлеты.

### **Суфле из репчатого лука**

Ингредиенты:

*2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сливок, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук пассеровать с половиной нормы растительного масла, посолить, поперчить, добавить воду, поставить на слабый огонь и проварить 10 мин. Оставшееся масло растереть с 2 ст. л. муки, влить сливки, прокипятить 5 мин.

Отдельно разделить яйца на белки и желтки и взбить. В соус ввести взбитые желтки, перемешивая, добавить в лук, дать остыть. Затем ввести взбитые белки, поперчить и посолить. Уложить все в форму и запекать в духовке 30 мин.

## **Вегетарианские блюда из чеснока**

### **Чесночный батон**

Ингредиенты:

*5 зубчиков чеснока, 50 г растительного масла, 1 французский батон-багет, зелень петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Пропущенные через пресс зубчики чеснока растереть с солью и хорошо размешать с растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Французский багет надрезать кусочками толщиной примерно 1 см, не отрезая кусочки до конца.

Смазать чесночным маслом каждый кусочек с обеих сторон, завернуть хлеб в фольгу и готовить в духовке 15 мин при умеренной температуре.

Чтобы батон получился хрустящим, снять фольгу за 5 мин до окончания запекания.

### **Чесночные шампиньоны**

Ингредиенты:

*400 г шампиньонов, 10 зубчиков чеснока, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, растительное масло для жарки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нагреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный чеснок в течение 10 с, добавить шампиньоны и обжарить до готовности.

Посыпать сверху нарезанной петрушкой, приправить черным перцем и солью. Перемешать и подать на стол горячими в сковороде.

### **Дип из печеного чеснока**

Ингредиенты:

*2 головки чеснока, 0,25 стакана майонеза, 5 ст. л. йогурта, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разобрать чеснок на зубчики и, не снимая кожицы, разложить их на небольшом противне, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 20–30 мин при высокой температуре.

Остудить чеснок, очистить от кожуры и твердых кончиков, посолить и размять вилкой до пюреобразного состояния.

Добавить майонез, йогурт и горчицу. Хорошо размешать.

Посолить и поперчить по вкусу.

### **Чесночная закуска**

Ингредиенты:

*2 небольшие головки чеснока, 300 г ржаного хлеба, 2–3 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить, измельчить и тщательно растереть чеснок с солью. Замочить в воде ржаной хлеб, отжать, добавить чеснок. Заправить маслом и измельченными в миксере орехами. Приправить измельченной зеленью.

### **Курица, запеченная с чесночными дольками (Для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое куриное мясо)**

Ингредиенты:

*1 курица, 4 головки чеснока, приправа для запекания курицы, майонез, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Обработанную курицу посолить, натереть солью и приправой, смазать майонезом, положить в форму для запекания. Вокруг курицы разложить неочищенные зубчики чеснока. Запечь и подать чеснок вместе с курицей.

Запеченный чеснок приобретет пикантный сливочно-сладкий вкус.

### **Чесночное картофельное пюре с горошком**

Ингредиенты:

*1 головка чеснока, 1 кг картофеля, 400 г замороженного зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Положить головку чеснока на смазанный маслом противень и запекать 20–30 мин.

Очищенный картофель варить в соленой воде 15–20 мин.

Перед окончанием варки добавить замороженный горошек.

Слить воду, добавить растительное масло, соль, перец и очищенный чеснок.

Сделать пюре и горячим подать к столу.

### **Чесночный суп с гренками в горшочках**

Ингредиенты:

*1 головка чеснока, 300 г белого хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 л овощного бульона, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезать маленькими кубиками ломтики белого хлеба.

Разогреть в кастрюле масло и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Очистить чеснок, выдавить из долек сок и полить им хлебные сухарики. Приправить все солью, перцем и добавить 1 л овощного бульона.

Дать ему закипеть.

Варить суп на медленном огне 20 мин.

Разлить чесночный суп в 4 глиняных горшочка, выбить по 1 сырому яйцу в разливательный половник и аккуратно переложить в каждый горшочек. Подержать в духовке при высокой температуре 10 мин и подать к столу.

## **Вегетарианские блюда из редьки**

### **Редька с квасом**

Ингредиенты:

*1 редька, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан хлебного кваса, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную редьку натереть на терке, посолить, растереть с маслом, развести квасом до нужной густоты, выложить в салатник, посыпать зеленью.

### **Редька с растительным маслом и уксусом**

Ингредиенты:

*1 редька, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зеленый салат, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Редьку вымыть, очистить, выдержать в холодной воде 20 мин, обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Заправить солью, уксусом, маслом, выложить на блюдо, украсить листьями зеленого салата и посыпать рубленой зеленью.

### **Редька с яблоками, чесноком и петрушкой**

Ингредиенты:

*1 редька, 1 яблоко, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки (укропа), майонез или растительное масло для заправки.*

Приготовление:

Очищенные овощи натереть на терке с крупными отверстиями и соединить с мелко нарубленным чесноком и нарезанными ломтиками яблоками.

Салат заправить майонезом или растительным маслом, выложить горкой в салатник и посыпать зеленью.

### **Редька с репчатым луком**

Ингредиенты:

*1 редька, 1 репчатая луковица, растительное масло, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Редьку очистить, промыть в холодной воде, нашинковать соломкой или натереть на

терке с крупными отверстиями, посолить и дать постоять, чтобы выделился сок.

Лук очистить, промыть в холодной воде и тонко нашинковать. Подготовленные продукты уложить в салатник и заправить растительным маслом.

### **Редька с соевым мясом по-вегетариански**

Ингредиенты:

*1 редька, 200 г отваренного соевого мяса, 4–5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. соевого соуса, 2 репчатые луковицы, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварное соевое мясо и лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Редьку очистить, натереть на крупной терке и соединить с мясом.

Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом и соевым соусом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить мелко рубленой зеленью.

### **Редька с брынзой, луком и кориандром**

Ингредиенты:

*1 редька, 1 пучок зеленого лука, 100 г брынзы, растительное масло, кориандр, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Редьку и брынзу натереть на терке, зеленый лук мелко нарезать. Выложить на блюдо слоями, сбрызгивая каждый слой маслом и посыпая кориандром и солью.

### **Редька с сухариками и луком**

Ингредиенты:

*1 редька, 2 репчатые луковицы, 200 г черного черствого хлеба, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление:

Редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на терке. Черствый черный хлеб нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Репчатый лук мелко нашинковать. Все соединить, заправить солью, перцем и растительным маслом.

### **Салат из огурцов с редькой**

Ингредиенты:

*6 свежих огурцов, 2 редьки, 1 стакан лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла.*

Приготовление:

Редьку крупно нашинковать, залить смесью из лимонного сока с маслом и дать настояться 20 мин. Огурцы нарезать наискось тонкими ломтиками. Выложить горкой редьку и украсить огурцами.

### **Салат из редьки с кореньями**

Ингредиенты:

*1 редька, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, растительное масло для заправки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сельдерей, петрушку, редьку и морковь очистить, промыть, нашинковать соломкой, посолить, уложить в салатник и заправить растительным маслом.

## **Салат из редьки с помидорами**

Ингредиенты:

*1 редька, 6 помидоров, 1 репчатая луковица, 4 ст. л. растительного масла, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Редьку очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленным луком, маслом и украсить зеленью.

## **Вегетарианские блюда из шпината**

### **Запеканка из шпината с чесноком и сыром**

Ингредиенты:

*500 г шпината, 20 ломтиков хлеба для тостов, 1 репчатая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 250 г брынзы, 5 яиц, 1 стакан сливок, 2 ч. л. тертой цедры лимона, 70 г тертого сыра, тертый мускатный орех, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шпинат потушить на среднем огне. Отжать и порубить. Поджарить ломтики хлеба, 10 разрезать по диагонали, 10 оставить целыми. Лук порубить и пассеровать в масле. Чеснок пропустить через пресс и добавить к луку. Добавить шпинат и тушить 5 мин. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Добавить натертую брынзу. Смазать растительным маслом форму и покрыть ее целыми ломтиками хлеба.

Выложить сверху шпинат и накрыть хлебными треугольничками. Взбить яйца со сливками, солью, перцем, цедрой и залить блюдо. Посыпать сыром. Запекать 35 мин в хорошо прогретой духовке.

### **Каша из шпината**

Ингредиенты:

*500 г шпината, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 яйца, 1 стакан простокваши, 100 г брынзы (сыра), зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Муку пассеровать на масле и добавить к ней очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, хорошо перемешать, довести до полуготовности, добавить соль, воду и выдержать при слабом кипении еще 10–15 мин.

Яйца взбить вместе с простоквашей и добавить к ним мелко нарезанную зелень. Смесь вылить в кашу из шпината, непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня.

Подавать горячей, посыпав натертой брынзой.

### **Котлеты из шпината**

Ингредиенты:

*1 кг шпината, 7 шт. картофеля, 50 г панировочных сухарей (муки), 2 яйца, 1 репчатая луковица, зелень петрушки, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить и припустить в течение 7–8 мин. Затем шпинат отжать, соединить с измельченным на терке вареным картофелем и добавить панировочные сухари, яйца, нашинкованный лук, зелень. Массу хорошо перемешать, сформовать из нее котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить во фритюре.

## **Котлеты из шпината с рисом**

Ингредиенты:

*1 кг шпината, 0,5 стакана риса, 200 г брынзы, 2 яйца, 50 г муки (панировочных сухарей), растительное масло для жарки, зелень петрушки, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шпинат перебрать, промыть, посолить, потушить до мягкости, затем отжать и мелко нарубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить со шпинатом. Добавить тертую брынзу, 1 яйцо и 1 желток, зелень, соль и черный перец.

Массу хорошо перемешать, выдержать в течение 10–15 мин, сформовать из нее котлеты, запанировать их в муке, смочить в яйце и обжарить во фритюре.

## **Оладьи из шпината с адыгейским сыром и помидорами**

Ингредиенты:

*500 г шпината, 1 стакан муки, 4 яйца, 1,5 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 400 г адыгейского сыра, 1 стакан сливок, тертый сыр, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Замесить тесто из муки, яиц, молока и соли и оставить на 20 мин. Испечь на растительном масле оладьи. Лук и чеснок порубить. Помидоры очистить и нарезать кубиками. Потушить в растительном масле лук и чеснок, добавить шпинат и снова потушить. Снять с плиты.

Перемешать с адыгейским сыром, помидорами и приправить солью и перцем. Разложить оладьи на противень и аккуратно выложить на них чайной ложкой шпинатную массу.

Смешать сливки и сыр, приправить солью, и залить оладьи смесью. Запекать в духовке 20 мин.

## **Оладьи из шпината с плавленым сыром и чесноком**

Ингредиенты:

*300 г замороженного шпината, 2 репчатые луковицы, 200 г плавленого сыра с чесноком, 9 шт. картофеля, 1 крупная морковь, 1 яйцо, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 5 ст. л. растительного масла, белый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разморозить шпинат. Нарезать 1 репчатую луковицу мелкими кубиками и потушить ее в растительном масле. Добавить шпинат и тушить на среднем огне, пока не испарится жидкость.

Посолить и поперчить. Перемешать с сыром и дать ему расплавиться. Картофель и морковь очистить и натереть на мелкой терке вместе с оставшимся луком. Смешать с яйцом, хлопьями и солью. Жарить оладьи в хорошо прогретой сковороде на растительном масле.

## **Пюре из шпината с гренками**

Ингредиенты:

*1 кг шпината, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 6 гренков, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шпинат перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде, затем отжать и мелко нарубить.

Муку пассеровать на масле, развести молоком, соединить со шпинатом и довести до

готовности при слабом кипении в течение 8–10 мин.

Готовое пюре выложить на блюдо и посыпать мелко рублеными яйцами. Вокруг пюре уложить поджаренные гренки и на каждый из них поместить яичницу глазунью.

### **Рулет со шпинатом**

Ингредиенты:

*450 г листьев шпината, 100 г растительного масла, 3 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. сливок, 2 яйца, 1 маленький красный сладкий перец, 200 г мягкого чесночного сыра, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шпинат отварить в небольшом количестве кипящей воды, воду слить, шпинат хорошо отжать в сите. Отжатые листья мелко нарезать. Шпинат смешать с маслом, тертым сыром и сливками. Посолить, поперчить. Охлаждать 5 мин, потом добавить яичные желтки. Белки предварительно взбить в крепкую пену и осторожно ввести в шпинатную смесь. На противень положить лист промасленной бумаги. Полученную смесь разложить на нем тонким пластом и запекать в духовке 15–20 мин при умеренной температуре. После этого дать смеси остыть.

*Приготовление начинки:* сладкий перец нарезать и потушить в двух столовых ложках воды, накрыв кастрюлю крышкой. Когда перец начнет размягчаться, снять с огня и измельчить в пюре. Смешать с мягким чесночным сыром. Когда шпинат остынет, снять промасленную бумагу, и выложить выпечку на чистое кухонное полотенце. Если шпинатный пласт слегка затвердел по краям, их нужно обрезать. Намазать начинку из перца и сыра поверх пласта из шпината и осторожно свернуть его в рулет, приподнимая полотенце за край.

Подать рулет с овощным салатом и острым соусом.

### **Отварной шпинат с овощами**

Ингредиенты:

*300 г зеленого шпината, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 2 огурца, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перебранные листья шпината вымыть, тушить в собственном соку 20–25 мин (старый шпинат лучше отварить в небольшом количестве воды).

Откинуть, мелко порубить, поперчить, посолить, добавить растительное масло, выложить на блюдо, вокруг уложить нарезанные овощи и гренки из белого хлеба. Подать горячим.

### **Шпинат с омлетом**

Ингредиенты:

*400 г шпината, 4 яйца, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Листья шпината промыть, мелко порезать и потушить в небольшом количестве подсоленной воды.

Затем добавить обжаренный лук, масло и перемешать.

Яйца отделить от скорлупы, добавить к ним соль, перец, взбить и, помешивая массу, тонкой струйкой влить молоко.

В глубокую чугунную сковороду налить растительное масло, нагреть, вылить омлет и обжарить его с двух сторон.

На середину омлета выложить тушеный шпинат, края омлета загнуть к центру, полить растительным маслом и прогреть в духовке.

## **Вегетарианские блюда из картофеля**

### **Картофельные галушки с грибами**

Ингредиенты:

*500 г картофеля, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. л. манной крупы, 2 ломтика белого хлеба, 200 г грибов, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Натереть сырой картофель, отжать и залить 1 стаканом горячего молока. Добавить взбитое яйцо, соль и манную крупу, отваренную в оставшемся молоке. Все хорошо перемешать. Отдельно поджарить в сливочном масле грибы с луком и кубики белого хлеба. Все перемешать. Из теста сделать маленькие лепешки, в середину которых положить фарш и сформовать галушки. Отварить в подсоленной кипящей воде в течение 10–15 мин.

### **Картофель в кислом соусе**

Ингредиенты:

*800 г картофеля, 50 г растительного масла, 2 репчатые луковицы, 200 г маринованных огурцов, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана овощного бульона, 1 ст. л. каперсов, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 0,25 ч. л. сухого майорана, 0,25 ч. л. тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ст. л. виноградного уксуса, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить картофель в подсоленной воде. Затем очистить, нарезать картофель, огурцы и лук кубиками. Разогреть растительное масло и обжарить лук. Всыпать муку, слегка обжарить ее и залить бульоном. Кипятить несколько минут.

Добавить каперсы, цедру, лавровый лист, травы. Посолить, поперчить, затем добавить уксус. Хорошо прогреть в соусе картофель и огурцы. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

### **Картофель в мундире с зеленью и чесноком**

Ингредиенты:

*1 кг молодого картофеля, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, 8 зубчиков чеснока, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. винного уксуса, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель тщательно вымыть и отварить до готовности. Измельчить зелень и чеснок. Смешать с уксусом, горчицей и маслом. Посолить, поперчить. Разрезать картофель пополам. Выложить на блюдо и залить горчиочно-травяным соусом.

### **Картофель с перцем и сыром**

Ингредиенты:

*1,5 кг картофеля, 100 г растительного масла, 1 плавленный сырок «Янтарь», 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, 100 г натертого твердого сыра, 1 яйцо, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить, перетереть в пюре, добавить масло, плавленный сыр и хорошо перемешать, посолить, добавить сырое яйцо, перемешать.

Затем соединить с мелко нарезанными болгарскими перцами и зеленым луком. Переложить картофель в форму и запекать в духовке при умеренной температуре 30 мин.

### **Картофель в уксусно-медовой смеси**

Ингредиенты:

*1 кг мелкого картофеля, 5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. меда, 1 пучок базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренный в мундире картофель охладить, очистить, нарезать и обжарить в масле.

Прокипятить в маленькой кастрюле в течение 1 мин уксус с медом. Влить уксусно-медовую смесь в картофель и потушить. За 5 мин до готовности добавить измельченный базилик.

Выложить на блюдо, посыпать сыром, украсить листочками базилика.

### **Картофель, запеченный с чесноком**

Ингредиенты:

*500 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сливок, мускатный орех, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель помыть, очистить и нарезать ломтиками.

Выложить в смазанную растительным маслом форму. Чеснок очистить, измельчить, смешать со сметаной и сливками, заправить солью, перцем, мускатным орехом.

Залить этим соусом картофель и запекать в духовке при высокой температуре 35 мин. Подать, украсив зеленью.

### **Картофель с шампиньонами**

Ингредиенты:

*500 г картофеля, 300 г шампиньонов, 50 г растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенный картофель нарезать крупной соломкой, ошпарить и обжарить в масле до полуготовности. Добавить нарезанные грибы, перемешать, выложить в форму и запечь в духовке до готовности.

### **Молодой картофель в горчичном соусе**

Ингредиенты:

*500 г некрупного молодого картофеля, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана бульона, 1 ст. л. горчицы, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить картофель в слегка подсоленной кипящей воде. Лук порубить, залить бульоном, добавить горчицу, довести до кипения, накрыть крышкой и томить на медленном огне 5 мин, пока он не станет мягким. Соединить картофель с луком, посолить и перемешать. Подать в горячем виде.

### **Запеченный картофель под томатным соусом**

Ингредиенты:

*8 картофелин, 1 ст. л. растительного масла, 4 помидора, 1 стакан сливок, 4 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. молока, молотый черный и красный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель хорошо вымыть, наколоть кожуру. Смазать растительным маслом фольгу и завернуть каждый клубень отдельно.

Запечь в духовке. Нарезать помидоры, удалить кожицу и семена, протереть через сито. Соединить полученное пюре со сливками, томатной пастой, молоком, добавить красный и черный перец, посолить. Готовый картофель уложить на блюдо и полить томатным соусом.

### **Картофель под пикантным соусом**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 1 зеленый сладкий перец, 1 репчатая луковица, сок 1 лимона, 1 острый красный перец, 200 г сыра, 0,5 стакана сливок, 1 ч. л. куркумы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 10 оливок (маслин), несколько листьев салата, черный перец, перец чили, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук нарезать тонкими кольцами. Лимонный сок смешать с солью, черным перцем и молотым чили, полить этим соусом лук, накрыть и дать настояться. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Сладкий перец нарезать очень мелко, острый – тонкой соломкой. Сыр, сладкий перец, сливки и куркуму взбить в миксере и при непрерывном помешивании нагреть. Полить картофель получившимся пикантным соусом. Сверху украсить соломкой из острого перца, вымоченным в лимонном соке луком, разрезанными пополам яйцами, оливками и листьями салата.

### **Картофель с курагой и консервированными томатами**

Ингредиенты:

*600 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 200 г кураги, 200 г консервированной кукурузы, 2 моркови, 300 г консервированных томатов, 0,5 ч. л. карри, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Чеснок мелко порубить. Бульон перемешать с маслом, чесноком и карри. Картофель очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.

Положить в широкую сковороду и слегка посолить. Курагу нарезать полосками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Лук нарезать кольцами, морковь – ломтиками. Томаты откинуть на сито и измельчить.

Выложить все слоями поверх картофеля, заканчивая слоем помидоров. Залить овощным бульоном. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 45 мин.

### **Картофель по-французски**

Ингредиенты:

*8 картофелин, 150 г сыра, 1 репчатая луковица, 4 зубчика чеснока, 1 сладкий красный перец, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сливок, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. горчицы, паприка, мускатный орех, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить в мундире. Лук, чеснок и сладкий перец нарезать кубиками. Кукурузу с перцем, луком и чесноком обжарить в масле, влить сливки и уварить. Нарезанную петрушку, горчицу и тертый сыр добавить к овощам. Картофелины разрезать пополам, извлечь середину, растолочь и смешать с сырно-овощной начинкой. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех и паприку.

Половинки картофеля уложить в фольгу, выложенную в форме лодочки, наполнить начинкой и запекать 10 мин в духовке при высокой температуре.

## **Картофель с курицей (Рецепт для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое мясо курицы)**

Ингредиенты:

*1 кг отварного картофеля, 0,5 стакана куриного бульона, 2 ст. л. белого вина, 2–3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 100–150 г куриного филе, 1 ч. л. кориандра, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель нарезать толстыми кружочками. Куриный бульон с вином вскипятить в кастрюле, добавить картофель, помешать. Снять с огня и смешать с лимонным соком, уксусом, приправить солью, перцем и 2 ст. л. масла.

Куриное филе разрезать вдоль, чтобы получилось 2 тонких шницеля, и отбить, чтобы они стали еще тоньше. Кориандр мелко растереть и посыпать им шницели.

Оставшееся масло нагреть, обжарить на нем шницели с каждой стороны по 5 мин, приправить солью и перцем. Подать с теплым картофелем в лимонном соке.

## **Картофель, фаршированный квашеной капустой**

Ингредиенты:

*6 картофелин, 300 г квашеной капусты, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. винного уксуса, растительное масло для жарки, тмин, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить в мундире. Лук порубить. Квашеную капусту размять вилкой. Обжарить лук в масле, добавить капусту, тмин и прогреть. Разрезать каждую картофелину пополам. Вынуть из половинок часть мякоти и перемешать с капустной начинкой и уксусом. Посолить, поперчить. Начинить массой картофель.

## **Картофельные котлеты с брынзой**

Ингредиенты:

*500 г картофеля, 100 г брынзы, 2 ст. л. риса, 3 яйца (2 сваренных вкрутую, 1 сырое), 0,5 пучка петрушки, 2 ст. л. муки, сок 0,5 лимона, растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и натереть на терке. Рис отварить до полуготовности, смешать с картофелем.

Добавить натертую брынзу, сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, немного сока лимона. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо, запанировать в молотых сухарях. Уложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством жира и обжарить с обеих сторон.

## **Картофельные котлеты с сыром и луком**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 4 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 пера лука-порея, 1 репчатая луковица, 200 г тертого сыра, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, панировочные сухари, растительное масло для жарки, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить картофель в подсоленной воде до мягкости.

Сделать пюре с молоком и маслом. Отварить лук-пореи и репчатый лук в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10 мин. В большой миске соединить лук-пореи,

репчатый лук, картофельное пюре, сыр и петрушку. Приправить солью и перцем. Взбить яйцо с водой. В другую тарелку высыпать панировочные сухари.

Сформовать 12 картофельных котлет, смазать каждую яйцом и обвалить в сухарях. Нагреть масло в большой сковороде и обжарить картофельные котлеты в течение 2–3 мин с каждой стороны.

### **Картофельные крокеты с грибами под томатным соусом**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 3 яйца, 300 г шампиньонов, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 стакан растительного масла для фритюра. Для томатного соуса: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 1 корень петрушки, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан овощного бульона, 4 ст. л. сухого белого вина, сахар, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить. Приготовить из него картофельное пюре, добавив масло, горячее молоко. Смешать картофельное пюре с жареными шампиньонами, луком. Сформовать крокеты в форме шариков. Обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях, а затем обжарить во фритюре. При подаче украсить зеленью. Отдельно подать томатный соус.

### **Картофельные оладьи**

Ингредиенты:

*500 г картофеля, 0,5 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенный сырой картофель натереть на терке, положить в кастрюлю, добавить дрожжи, разведенные в 0,25 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку. Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи на сильно разогретой с маслом сковороде.

### **Картофельный омлет**

Ингредиенты:

*5 шт. картофеля, 4 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 острый перец, 50 г рубленого миндаля, 4 яйца, 1 помидор, 2 ст. л. рубленого базилика, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить картофель и обжарить его на сковороде в топленом масле. Зеленый лук и острый перец мелко нарезать, добавить к картофелю вместе с миндалем и жарить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить и поперчить. Влить в сковороду, перемешать с картофелем, накрыть крышкой, убавить огонь и жарить 10 мин. Нарезать кубиками мякоть помидора, посолить, поперчить и перемешать с маслом и базиликом.

Опрокинуть омлет на блюдо и полить томатным соусом.

### **Картофельные палочки с сыром**

Ингредиенты:

*10–12 шт. картофеля, 1 яйцо, 3–4 ст. л. муки, 4 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель отварить, обсушить, растолочь, добавить яйцо, муку и замесить однородное картофельное тесто. Разделить его на равные части, раскатать из них «палочки» и обжарить с обеих сторон в разогретом жире до золотистого цвета. Обжаренные картофельные палочки, выложить на блюдо и посыпать тертым сыром.

### **Картофельный пирог с грибами, зеленью и помидорами**

Ингредиенты:

*600 г картофеля, 2 ст. л. сметаны, 600 г сыра, 2 яйца, 200 г шампиньонов, 4 помидора, 0,5 пучка зеленого лука, 20 маслин, растительное масло для смазывания формы, зелень петрушки, молотый черный перец, мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, яйцами, 200 г тертого сыра, солью, перцем, мускатным орехом.

Положить массу в разъемную форму, смазав ее растительным маслом, и запекать 20 мин.

Лук нарезать кольцами, помидоры кубиками, грибы измельчить, посолить, поперчить, добавить зелень, чеснок.

Нарезать полосками оставшийся сыр, выложить овощную смесь на картофельный корж, сверху разложить маслины и кусочки сыра.

Запекать в духовке 45 мин при высокой температуре.

Готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью.

### **Пицца картофельная с грибами и помидорами**

Ингредиенты:

*6 шт. картофеля, 4 ст. л. майонеза, 2 яйца, 200 г сыра, 100 г шампиньонов, 2 помидора, 1 репчатая луковица, 1 ст. л. мелко рубленной петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Картофель очистить и натереть на мелкой терке.

Добавить 2 ст. л. майонеза, яйца и соль.

Половину сыра натереть на терке и добавить к картофелю, тщательно перемешать. Выложить массу на сковороду диаметром 24 см, разровнять и выпекать в разогретой духовке 20 мин.

Шампиньоны нарезать ломтиками, помидоры – кубиками, лук – кольцами. Грибы, лук, помидоры и мелко нарубленную зелень смешать с оставшимся майонезом и солью.

Готовый картофельный корж вынуть из сковороды и уложить на противень. Сверху выложить овощную смесь.

Оставшийся сыр нарезать тонкими пластинками и разложить поверх овощной смеси.

Запекать в духовке еще 15 мин.

### **Рагу из картофеля и баклажанов**

Ингредиенты:

*600 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 600 г помидоров, 1 кг картофеля, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. свежего орегано, 2 репчатые луковицы, 3 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны нарезать кубиками, положить в миску, посолить и оставить на 40 мин, чтобы вышла горечь.

Болгарский перец вымыть и мелко нарезать. Помидоры опустить в кипяток на 1 мин и снять кожуру, затем разрезать крест-накрест, вынуть семена, мякоть крупно нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук и чеснок мелко нарезать. Баклажаны отжать, осушить. В большую сковороду налить масло. Картофель обжарить. Добавить лук, затем баклажаны, болгарский перец и обжаривать, помешивая.

Добавить орегано, чеснок, посолить, поперчить. Добавить помидоры, хорошо перемешать и переложить в посуду для запекания. Запекать в духовке при высокой температуре 45 мин. Подать, украсив мелко нарезанной петрушкой.

### **Картофельный рулет с овощами**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 3 яйца, 3 репчатые луковицы, 1 стакан молока, 3 ст. л. растительного масла, тушеные овощи (любой набор), соль – по вкусу.*

Приготовление:

В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, 2 яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать.

Овощи для фарша нарезать соломкой и тушить до готовности. Сняв с огня, добавить соль, 1 яйцо и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш. Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, и переложить его швом вниз на противень, смазанный маслом.

Верх рулета смазать яйцом или сметаной, и поставить в духовку на 25–30 мин. Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и подавать с овощами.

### **Пряная картофельная соломка**

Ингредиенты:

*4 больших картофелины, 0,25 ч. л. молотого красного перца, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 0,5 ч. л. молотого тмина, растительное масло для фритюра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить картофель и нарезать его тонкими палочками шириной 3 мм. Вымочить нарезанный картофель в холодной воде в течение 1 ч, дважды меняя воду. Воду слить, картофель осушить бумажными салфетками. Обжарить картофель во фритюре до золотисто-коричневого цвета, затем вынуть шумовкой и осушить. Смешать специи и посыпать этой смесью горячий картофель.

### **Картофельно-сырное суфле**

Ингредиенты:

*200 г сыра, 1 стакан воды, 8 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 2 картофелины, сваренные в мундире и натертые на терке, 50 г рубленых фисташек, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Вскипятить воду с солью и растительным маслом. Постепенно просеять в воду муку, помешивая, чтобы тесто собралось в комок.

Отделить белки от желтков. Тесто перемешать с 1 желтком, охладить и по одному ввести остальные желтки. Белки взбить в крепкую пену и перемешать с тестом.

Сыр натереть на мелкой терке и добавить в тесто вместе с картофелем и рублеными фисташками. Смазать маслом высокую форму, посыпать панировочными сухарями, выложить тесто, разровнять и сверху также слегка смазать растительным маслом.

Ложкой сделать насечки на тесте, чтобы суфле лучше поднялось. Выпекать в духовке 40 мин при умеренной температуре. Сразу же подать на стол.

## **Картофельный цимес с изюмом, корицей и черносливом по-еврейски**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана изюма, 200 г чернослива, 2 ст. л. сахара, 0,3 ч. л. корицы, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенный картофель нарезать крупными дольками, сложить в сотейник, добавить масло, промытый изюм, освобожденный от косточек чернослив, корицу, сахар и соль.

Залить продукты водой так, чтобы они были покрыты лишь наполовину, закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности.

Подать в горячем виде.

## **Вегетарианские блюда из бобовых**

### **Блюда из фасоли**

#### ***Фасолевые зразы***

Ингредиенты:

*2 банки консервированной белой фасоли, 2 перца чили, 2 помидора, 100 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. зелени петрушки, 6 яиц вкрутую, 1 сырое яйцо, 100 г панировочных сухарей, растительное масло для обжаривания, майонез, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль измельчить с чесноком. Выложить смесь в миску, добавить мелко нарезанные перец чили, помидоры, лук, маслины и петрушку. Приправить специями и смешать. Разделить смесь на 6 равных порций, сделать лепешки, завернуть в них по одному очищенному яйцу, сваренному вкрутую, сформовать зразы, смазать взбитым сырым яйцом, обвалять в сухарях, поставить в холодильник. В глубокой сковороде нагреть масло, обжарить зразы с двух сторон. Подать горячими с майонезом.

#### ***Котлеты фасолевые с грибным соусом***

Ингредиенты:

*2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 0,25 стакана молока, 2 яйца, 200 г шампиньонов, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. муки, 2 ст. л. сухарей, 1 ст. л. соевого соуса, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымесить. Из полученной массы разделить котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с растительным маслом. Шампиньоны отварить, обжарить в растительном масле, добавить муку, соевый соус, прогреть на медленном огне. Подать котлеты, полив грибным соусом.

#### ***Лобио по-грузински с яйцом***

Ингредиенты:

*1 банка консервированной стручковой фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, кинзы, базилика, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук посолить, посыпать перцем и припустить в масле с небольшим количеством бульона. Добавить кинзу, зелень петрушки, базилик и довести до готовности.

Затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.

### ***Лобио с фасолью, чесноком и грецкими орехами***

Ингредиенты:

*1,5 стакана фасоли, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, красный молотый перец, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сухую фасоль перебрать, промыть в холодной водой и варить 3–4 ч. Мелко нарезать репчатый лук, зелень (кинзу, петрушку, укроп), растолочь грецкие орехи с чесноком. Фасоль приправить красным перцем и солью, соединить с зеленью, луком и грецкими орехами, кипятить еще 2–3 мин и остудить.

### ***Паштет из фасоли***

Ингредиенты:

*1 стакан фасоли, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 репчатые луковицы, уксус, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль отварить, протереть через сито, смешать с поджаренным луком, добавить масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

### ***Паштет из фасоли с грибами***

Ингредиенты:

*1 стакана фасоли, 3 репчатые луковицы, 300 г свежих грибов, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. тертого сыра, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук и грибы обжарить по отдельности, затем соединить и жарить в одной сковороде, пока не исчезнет влага. Фасоль отварить и пропустить через мясорубку. Чеснок пропустить через пресс. Смешать фасоль, лук с грибами, чеснок, сметану и половину сыра. Посолить и поперчить. Хорошо взбить паштет, придать ему желаемую форму, посыпать оставшимся сыром и охладить.

### ***Фасолевое пюре с наприкой и соевым соусом***

Ингредиенты:

*2 стакана охлажденной запеченной фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. молотого перца чили, 1 ч. л. наприки, 1 ч. л. соевого соуса, 0,25 ч. л. соли, 1 стакан тертого сыра.*

Приготовление:

Фасоль размять, добавить растительное масло, специи и соевый соус. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить фасоль, посыпать сыром, снять с огня и подать к столу, как только сыр расплавится.

### ***Сациви из стручковой фасоли***

Ингредиенты:

*500 г стручковой фасоли, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 4 веточки кинзы, 1 стакан очищенных грецких орехов, винный уксус, чеснок, корица, гвоздика, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Стручки фасоли промыть холодной водой, положить в кипящую воду и варить 1 ч.

Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нашинкованный лук потушить на масле.

Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с зеленью кинзы, чесноком, и солью, развести 2–3 стаканами отвара, добавить уксус, молотые корицу и гвоздику, влить в кастрюлю с тушеным луком, довести до кипения и варить 15–20 мин.

В конце варки добавить стручковую фасоль, дать немного покипеть и снять с огня. На стол можно подать как в холодном, так и в теплом виде.

### ***Стручки фасоли с рублеными яйцами***

Ингредиенты:

*1 кг стручковой фасоли, 3 яйца, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Стручки фасоли очистить, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Стручки фасоли перемешать с яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить разогретым маслом.

### ***Фасоль в горшочках***

Ингредиенты:

*1 стакан фасоли, 4–5 репчатых луковиц, 5 ст. л. растительного масла, 0,25 ч. л. молотого черного перца, 0,25 ч. л. молотого красного перца, соевый соус, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль замочить на ночь, отварить. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле, обильно посолить и поперчить. В керамический горшочек слоями уложить фасоль и лук, добавить немного масла, соевый соус и воду, в которой варилась фасоль (0,25 объема горшочка).

Запекать в духовке при умеренной температуре 20 мин.

### ***Фасоль с луком в растительном масле***

Ингредиенты:

*1 стакан фасоли, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с маслом до образования румяной корочки, добавить поджаренный лук, соль, перец, все это хорошо перемешать и охладить. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

### ***Маринованная зеленая фасоль с пряностями***

Ингредиенты:

*2 кг стручков зеленой фасоли, 4 л воды, 1 ст. л. соли, 1 пучок чабера, 3 стакана сахара, 3 гвоздики, 2 ч. л. куркумы, 2 стакана белого винного уксуса.*

Приготовление:

Фасоль очистить и вымыть. Вскипятить воду с солью и чабером и варить в ней фасоль под крышкой 15 мин. Выложить фасоль на сито и дать стечь. Убрать чабер. Отмерить 0,5

стакана отвара и влить в кастрюлю. Варить в отваре, при постоянном помешивании, сахар, гвоздику и куркуму, пока сахар полностью не растворится. Долить в сахарный сироп уксус и варить маринад в открытой кастрюле еще 5 мин. Наполнить фасолью большую банку.

Залить фасоль горячим маринадом, банку закрыть и поставить в холод. Хранить маринованную фасоль в холодильнике. Через 3 дня слить маринад, прокипятить его и кипящим вновь залить фасоль. Такую фасоль можно хранить в холодильнике до 1 месяца.

### ***Фасоль, тушенная с картофелем в томатном соусе***

Ингредиенты:

*1 стакан фасоли, 6 шт. картофеля, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить фасоль и отдельно картофель. Сваренный картофель нарезать ломтиками, поджарить и смешать с фасолью. Туда же добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, томатную пасту, соль, перец, после чего еще раз перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить тушить в духовку или на легкий огонь.

### ***Фасоль с орехами, кинзой и гранатовым соком***

Ингредиенты:

*2 стакана фасоли, 2 репчатые луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 веточки кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. шафрана, 0,5 стакана гранатового сока, зерна граната, стручковый перец, молотые корица, гвоздика, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль перебрать, промыть, сварить и откинуть на дуршлаг. Очищенные грецкие орехи растолочь, добавить нашинкованный лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, толченый шафран и соль, развести гранатовым соком, добавить корицу и гвоздику, соединить все это с вареной фасолью и перемешать.

Готовую фасоль выложить на тарелку и сверху посыпать зернами граната.

### ***Фасоль под орехово-чесночным соусом***

Ингредиенты:

*1,5 стакана фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, зелень кинзы, петрушки, мяты, базилика, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль залить холодной водой и отварить до готовности. Измельчить орехи, чеснок, перец, кинзу, петрушку, мяту, базилик. В эту смесь налить немного фасолевого отвара и смешать ее с фасолью.

Подать, посыпав зеленью и зеленым луком.

### ***Фасоль с соусом из свежих помидоров***

Ингредиенты:

*2 стакана зеленой фасоли, 4 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана овощного бульона, 0,25 ч. л. соли, 0,25 ч. л. белого перца.*

Приготовление:

Фасоль помыть, очистить и отварить на пару в течение 20 мин. Пока фасоль варится, в маленькую кастрюльку налить растительное масло, разогреть его, добавить муку и прогреть на медленном огне 2 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты и варить на медленном огне, пока масса не станет очень густой. Измельчить помидоры и добавить в соус. Выложить

фасоль на сервировочное блюдо и залить соусом из помидоров.

### ***Фасоль, тушенная с помидорами, чесноком и базиликом***

Ингредиенты:

*1,5 стакана фасоли, 6–7 помидоров, 5 репчатых луковиц, 2–3 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, винный уксус, кинза, базилик, чабер, укроп, петрушка, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Фасоль отварить в подсоленной воде (2,5 стакана), так, чтобы она не разварилась, слить воду и добавить растительное масло. Обжарить лук, добавить к фасоли. На сковороду, где жарился лук, положить помидоры (сняв с них кожицу, удалив семена и нарезав дольками) и немного потушить.

Перец, кинзу, чеснок, соль развести уксусом, вылить в фасоль, добавить помидоры, перемешать и тушить 5 мин.

## **Блюда из гороха**

### ***Зеленый горошек с молодым картофелем***

Ингредиенты:

*1 кг стручков зеленого горошка, 8 молодых картофелин, 6 ст. л. растительного масла, 1–2 моркови, зелень укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Зеленый горошек отделить от стручков и сварить в подсоленной воде с морковью, нарезанной кружочками.

Сваренные овощи откинуть на дуршлаг. Отдельно сварить мелкий очищенный молодой картофель и также откинуть на дуршлаг. Масло разогреть, положить в него горошек, морковь, картофель, перемешать, добавить овощной отвар, соль, мелко нарезанную зелень и довести до готовности.

### ***Зеленый горошек по-французски***

Ингредиенты:

*500 г свежего зеленого горошка, 12 шт. маленьких репчатых луковиц, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сахара, нарубленная зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные репчатые луковицы нарезать кольцами и потушить в половине нормы растительного масла, добавить немного воды.

Затем добавить горошек и тушить 10 мин, после чего добавить муку и осторожно все перемешать. Довести до готовности, в конце добавить соль, сахар и прокипятить все на слабом огне.

Посыпать зеленью, заправить оставшимся маслом и сразу подать к столу.

### ***Зеленый горошек с майонезом и яйцами***

Ингредиенты:

*2 стакана зеленого горошка, 4 ст. л. майонеза, 4 яйца, 4 ст. л. рубленой зелени укропа (петрушки), соль – по вкусу.*

Приготовление:

Свежий вылущенный зеленый горошек отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Затем осторожно смешать с майонезом, разложить на тарелки и посыпать зеленью. В соленую кипящую воду выпустить яйца, варить до сгущения желтка, вынуть шумовкой и выложить на горошек из расчета – по одному на порцию.

### ***Плов с зеленым горошком, изюмом и орехами***

Ингредиенты:

*1 стакан риса, 0,5 л воды, 1 стакан растительного масла, 0,25 стакана измельченных орехов кешью (миндаля, арахиса), 1 ч. л. тмина, 1–2 ч. л. острого зеленого перца, очищенного и мелко нарезанного, 1 стакан свежего (мороженого) зеленого горошка, 1 ч. л. куркумы, 0,5 стакана изюма, 3 ст. л. измельченной свежей зелени (базилик, душица, чабрец) или 1,5 ст. л. смеси сухих пряных трав, 0,5 ч. л. соли.*

Приготовление:

Промыть и осушить рис. Разогреть топленое масло в тяжелой толстодонной кастрюле на умеренном огне. Добавить орехи и жарить при постоянном помешивании до золотисто-коричневого цвета. Вынуть орехи шумовкой.

Затем слегка усилить огонь и всыпать в кастрюлю тмин и зеленый острый перец. Перемешать и обжаривать пряности до тех пор, пока тмин не станет коричневым. Добавить рис и обжаривать, помешивая, 2 мин.

Влить воду, добавить зеленый горошек, куркуму, изюм, соль и травы. На сильном огне довести воду до кипения.

После этого уменьшить огонь, закрыть плотно прилегающей крышкой, и варить на медленном кипении 20–25 мин, пока вся вода не впитается, а рис не станет мягким и воздушным.

При использовании мороженого зеленого горошка, положить его в дуршлаг и разморозить под струей горячей воды. Этот горошек надо добавить через 15 мин, т. е. в середине приготовления: снять крышку и быстро опрокинуть горошек на поверхность риса.

Вновь закрыть крышку и продолжать варить 5–10 мин, пока вся вода не впитается. Перед самой подачей снять крышку, всыпать жареные орехи и взрыхлить рис вилкой.

### ***Гороховое пюре с луком***

Ингредиенты:

*1 стакан гороха, 1 репчатая луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Горох перебрать, промыть и сварить на слабом огне. Когда горох сварится, оставшуюся воду слить, добавить соль, после чего тщательно размешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

### ***Горохово-картофельное пюре***

Ингредиенты:

*400 г гороха, 4 картофелины, 1 стакан молока, 6 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Горох, сваренный в воде, еще горячим, пока он не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку. Полученное пюре нагреть и развести горячим молоком, посолить, добавить масло и хорошо перемешать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Перед подачей полить маслом.

### ***Салат из зеленого горошка с морской капустой***

Ингредиенты:

*1 банка дальневосточной морской капусты, 1 стакан зеленого горошка, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, специи – по вкусу.*

Приготовление:

Смешать все ингредиенты, заправить растительным маслом и добавить специи.

### ***Гороховое суфле***

Ингредиенты:

*600 г зеленого горошка, 2 ст. л. растительное масла, 100 г тертого сыра, 4 ст. л. сухого белого вина, 4 яйца, 4 ст. л. сметаны, сахар, лимонный сок, зеленый лук, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль – по вкусу.*

Зеленый лук мелко нарезать и прогреть с частью растительного масла 3 мин. Остальное масло использовать для смазывания формы. В прогретый лук выложить горошек и влить вино, добавить соль, перец, сахар и мускатный орех. Форму накрыть и поставить на 10 мин в хорошо прогретую духовку.

Запеченную массу взбить до пюреобразного состояния миксером. Отдельно взбить в пену белки с лимонным соком. Желтки растереть со сметаной и ввести в пюре. Посыпать пюре тертым сыром и осторожно ввести белковую пену.

Полученную массу выложить в форму и еще раз поставить в духовку на 10 мин. Подать горячим.

## **Вегетарианские блюда из смешанных овощей**

### **Аджика**

Ингредиенты:

*3 кг помидоров, 6 шт. моркови, 5 репчатых луковиц, 3 яблока, 1,5 стакана растительного масла, 2 головки чеснока, 500 г болгарского перца, 2 пучка зелени, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Все овощи и яблоки пропустить через мясорубку, добавить масло и варить 2–3 ч. Остудить, переложить в банки. Хранить в прохладном месте.

### **Винегрет**

Ингредиенты:

*2 свеклы, 5 шт. картофеля 2 соленых (маринованных) огурца, 100 г квашеной капусты, 2 моркови, 0,5 стакана белой фасоли, 1 репчатая луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренные свеклу, картофель, морковь, а также огурцы нарезать на мелкие кубики. Лук и зелень мелко нашинковать. Измельченные овощи соединить с квашеной капустой, отварной фасолью и заправить маслом.

## **Вегетарианский гамбургер**

Ингредиенты:

*2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана пшеничной крупы, 1 тертая морковь 2 стакана овощного бульона, 4 булочки для гамбургеров, посыпанные кунжутом, 100 г тертого сыра, 1 пучок петрушки, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, несколько листьев салата, майонез, кетчуп, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Репчатый лук нарезать кубиками. Потушить кубики лука в 1 ст. л. растительного масла. Добавить крупу, морковь и слегка разогреть. Влить бульон и тушить 15 мин. Перемешать массу с сыром и дать остыть. Петрушку мелко порубить, добавить к массе вместе с яйцом. Посолить и поперчить. Сформовать 4 котлеты. Обжарить их в 2 ст. л. растительного масла 5 мин. Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Разрезать булочки пополам. Намазать нижние половинки майонезом. Положить сверху салат, огурец, помидоры и котлеты, полить кетчупом и накрыть второй половиной булочки.

### **Овощная закуска из помидоров, баклажанов, лука и чеснока**

**Ингредиенты:**

*10 помидоров, 1 баклажан, 2 репчатые луковицы, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. майонеза, 100 г тертого сыра, растительное масло для жарки, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

У помидоров срезать верхушки, слегка отжать их, удалить семена и часть мякоти.

*Приготовление начинки:* удаленную сердцевину мелко нарезать и обжарить, очищенные от кожицы баклажаны вымочить 30 мин в соленой воде, отжать, нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко порубить и пассеровать, чеснок измельчить. Все смешать и заправить частью майонеза. Фаршированные помидоры уложить на смазанный маслом противень, залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 5–10 мин. К столу подать, оформив зеленью.

### **Зимняя овощная закуска**

**Ингредиенты:**

*0,5 кочана капусты, 200 г тыквы, 2 консервированных помидора, 1 репчатая луковица, 3–4 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, молотый кориандр, растительное масло, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Отварной картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тыкву очистить, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 10–15 мин. Капусту нарезать соломкой и припустить (5–10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные кубиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой лук.

Салат заправить маслом и посыпать рубленой зеленью.

### **Летняя овощная закуска**

**Ингредиенты:**

*1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 2 свеклы, 1 репа, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Овощи промыть, очистить и нашинковать. Подготовленные овощи соединить с зеленым горошком, рубленым зеленым луком, посолить, уложить в салатник и заправить майонезом.

### **Овощная запеканка**

Ингредиенты:

*1 баклажан, 4 репчатые луковицы, 2 цукини, 2 сладких болгарских перца, 3 помидора, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, лавровый лист, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мытый баклажан разрезать вдоль пополам, затем нарезать ломтиками поперек, хорошо посолить и дать постоять около 10 мин. Лук почистить и нарезать кубиками. Цукини помыть и нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить зерна, нарезать.

Помидоры, очистить от кожицы, вынуть середину, размельчить. Нагреть в кастрюле масло, поджарить в нем лук и мелко нарубленный чеснок до золотистого цвета. Цукини, сладкий перец и баклажаны добавить в кастрюлю и слегка поджарить. Посыпать все перцем. Добавить помидоры, лавровый лист. Овощи перемешать и выложить в смазанную маслом плоскую форму. Запекать овощи в духовке при умеренной температуре 30 мин, при этом можно накрыть форму фольгой. За 5 мин до готовности посыпать овощи тертым сыром.

### **Запеканка из макарон с овощами**

Ингредиенты:

*200 г макарон, 1 баклажан, 2 цукини, нарезанных кубиками, 1 красный, 1 желтый сладкие перцы, очищенные от семян и нарезанные соломкой, 2 репчатые луковицы, нарезанные кубиками, 4 ст. л. растительного масла, 2 репчатые луковицы-шалот, нарезанные тонкими колечками, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 стакана томатного соуса (пасты), 0,5 ст. л. сахара, 50 г тертого сыра, 25 г измельченных орешков (очищенных семечек), специи, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить макароны в соленой воде, слить и промыть под проточной водой. Подготовленные баклажан, кабачки, перцы и красный лук положить в форму полить 3 ст. л. масла. Запекать в духовке 15–20 мин до мягкости.

Приправить специями. Пока овощи запекаются, на оставшемся масле в сковороде обжарить лук-шалот и чеснок.

Залить томатным соусом, добавить сахар и приправить. Тушить 5 мин. Смешать запеченные овощи с макаронными изделиями, залить томатным соусом, посыпать тертым сыром и орешками и запекать еще 10 мин.

### **Овощная слоеная запеканка «радуга»**

Ингредиенты:

*1 кг картофеля, 1 корень сельдерея, 1 небольшая тыква, 1 стакан нежирной сметаны, 0,25 стакана молока, 2 пучка шпината, 150 г тертого сыра, 1 репчатая луковица, 0,25 ч. л. мускатного ореха, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить картофель и сельдерей, нарезать средними кубиками. Отварить овощи в кипящей подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг. Разрезать тыкву пополам, удалить семечки, порезать дольками, очистить от кожуры. Выложить ломтики тыквы в ту же кастрюлю, где варились овощи, отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг. Приготовить пюре из картофеля и сельдерея, добавить сметану и молоко, посолить.

Шпинат обдать кипятком и обсушить. Приготовить пюре из тыквы, добавить мускатный орех, подсолить. Очень мелко нарезать лук.

Соединить шпинат с луком, сыром и посолить. Все хорошо перемешать. Смазать маслом форму для запекания. Выложить слоями пюре из овощей: сначала картофельный, затем тыквенный, потом слой из шпината с сыром, завершить картофельным. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке на 40 мин при высокой температуре.

## Овощная икра

### Ингредиенты:

*2 баклажана, 1 кабачок, 2 моркови, 1 кочан капусты, 2 репчатые луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса, растительное масло для жарки, зелень, перец молотый, соль – по вкусу.*

### Приготовление:

Баклажаны (целые) и кабачки (очищенные и нарезанные кружочками) испечь в духовке, с баклажанов снять кожицу.

Баклажаны и кабачки мелко порубить, лук, морковь, капусту мелко нарезать и обжарить с маслом и томатом-пюре, а затем смешать с кабачками и баклажанами.

Тушить 10–15 мин, заправить уксусом, солью, перцем и охладить. К столу подать, украсив зеленым луком и зеленью.

## Овощи с лапшой и орехами

### Ингредиенты:

*1,5 стакана муки, 3 яйца, 2 ст. л. молотых (рубленых) орехов, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 цукини, 3 репчатые луковицы, 1 красный стручок перца или 0,5 ч. л. карри, 2 ст. л. растительного масла, черный перец, соль – по вкусу.*

### Приготовление:

Вымесить тесто из муки, яиц, 1 ч. ложки соли и молотых орехов. Накрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Затем еще раз вымесить тесто, раскатать порциями и нарезать их тонкой лапшой. Отварить в подсоленной воде. Нарезать соломкой лук. Порубить перец чили. Цукини нарезать тонкими кружочками. Нагреть растительное масло и 10 мин пассеровать измельченные овощи. Посолить, поперчить и приправить карри. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и подавать с овощами, посыпав зеленью.

## Овощи, запеченные в грибном соусе

### Ингредиенты:

*2 шт. картофеля, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 1 баклажан.*

*Для грибного соуса: 300 г шампиньонов, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. молотой паприки, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.*

### Приготовление:

Нарезать грибы маленькими кусочками. Обжарить их на масле, пока они не станут сухими и не приобретут золотистый оттенок. Посыпать сверху мукой и разбавить молоком. Можно также добавить грибной отвар и немного сливок. Варить на медленном огне 3–5 мин. Посолить и поперчить.

Отваренные овощи нарезать кусочками средней величины, полить соусом и запечь в духовке 15 мин.

## Овощное ассорти в кляре

### Ингредиенты:

*2 моркови, 0,25 кочана капусты, 1 баклажан, 2 болгарских перца, растительное масло для фритюра.*

*Для кляра: 2 яйца, мука (сколько возьмет), немного воды, 1 ст. л. водки, соль – по вкусу.*

### Приготовление:

Овощи хорошо вымыть, высушить. Нарезать тонкой длиной соломкой. Приготовить

кляр. Растопить на сковороде масло, овощи обмакивать в кляр и класть во фритюр. Обжарить с обеих сторон, пока не образуется корочка.

Затем на тарелку положить бумажную салфетку, на нее выкладывать готовые овощи, чтобы впитался лишний жир.

### **Тушеные овощи в сметанной заправке**

Ингредиенты:

*4 ст. л. топленого (растительного) масла, 2 стакана воды, 1 ст. л. крупно размолотых семян кориандра, 0,5 стручка острого красного перца, 2 лавровых листа, 3 картофелины, нарезанные кубиками, 4 моркови, нарезанной кубиками, 1 маленький кочан капусты, нарезанной полосками, 300 г тыквы, очищенной и нарезанной кубиками, 300 г кабачков, очищенных и нарезанных кубиками, 1 стакан сметаны, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. рубленых листьев петрушки.*

Приготовление:

Нагреть масло в кастрюле на среднем огне. Положить кориандр, красный перец, лавровый лист и обжаривать до тех пор, пока перец и лавровый лист не потемнеют.

Затем добавить картофель и жарить на сильном огне 5–6 мин, помешивая, чтобы картофель подрумянился равномерно. Влить воду, добавить морковь и капусту, довести до кипения и варить с закрытой крышкой на умеренном огне, иногда помешивая. Через 8–10 мин добавить тыкву и кабачок, овощи перемешать и варить еще 5–7 мин до полной готовности. Заправить овощи сметаной и солью, добавить листья петрушки, перемешать и снять с огня.

### **Овощная окрошка**

Ингредиенты:

*1 л хлебного кваса, 5 шт. картофеля, 1 свекла, 3 огурца, 1 яблоко, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренные картофель, свеклу, а также очищенные огурцы и яблоки без семенной коробочки нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую.

Желтки растереть с горчицей, сметаной, луком, сахаром, солью и развести квасом, белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом.

При подаче добавить рубленую зелень.

### **Омлет с овощами**

Ингредиенты:

*4 ст. л. растительного масла, 1 мелко нарезанная репчатая луковица, 1 рубленый зубчик чеснока, 1 баклажан, 2 цукини, нарезанные кубиками, 2 помидора, нарезанные дольками, 6 яиц, 0,5 ст. л. сушеного орегано, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нагреть масло в сковороде, добавить лук и обжарить до мягкости. Добавить чеснок, баклажан, цукини, обжаривать 5–8 мин до коричневого цвета. Добавить кусочки помидоров, приправить солью и перцем. Взбить яйца в миске, добавить орегано и приправить. Залить овощи взбитыми яйцами, поставить на огонь и готовить, пока омлет не станет сверху пышным и золотистым. Посыпать готовое блюдо мелко нарезанными листьями базилика.

### **Острое овощное ассорти**

Ингредиенты:

*2 репчатые луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 стакана красной консервированной фасоли, 7 помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томата-пасты, 2 стакана овощного бульона, 0,5 стакана сметаны, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук и 2 зубчика чеснока очистить, нарезать мелкими кубиками. Стручок чили очистить от семян, мелко порубить мякоть. Фасоль откинуть на дуршлаг. Помидоры порубить. Лук пассеровать в масле. Добавить чеснок, обжарить. Посолить, поперчить, добавить чили, томат-пасту и бульон, тушить 15 мин. За 5 мин до окончания варки добавить помидоры и фасоль. Сметану слегка взбить. Оставшийся зубчик чеснока очистить, измельчить, добавить в сметану, приправить и перемешать.

### **Вегетарианский паштет**

Ингредиенты:

*2 ст. л. растительного масла, 100 г нарезанных грибов, 2 измельченных зубчика чеснока, 350 г сыра, 1 ч. л. молотого кориандра, 3 ст. л. зелени петрушки, 3 ст. л. зеленого лука, 3 ч. л. паприки, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разогреть масло и слегка обжарить в нем грибы и чеснок, пока не испарится вся влага. Остудить. Добавить в грибы сыр, соль, перец, кориандр и перемешать. Руками раскатать смесь и разделить на 6 одинаковых шариков.

Запанировать овощные шарики в смеси трав, чтобы они стали зеленого цвета. Разложить на листья зеленого салата и подать с тонкими хрустящими тостами.

### **Овощная пазля с грибами**

Ингредиенты:

*2 цукини, 1 баклажан, 200 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 2 репчатые луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 2 стакана риса, 3,5 стакана овощного бульона, 3 помидора, шафран, лавровый лист, базилик, молотый черный и красный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Овощи вымыть и очистить. Цукини нарезать тонкими ломтиками, баклажан – кубиками. Грибы почистить, вымыть и разрезать пополам. Лук и чеснок порубить и пассеровать в масле. Поочередно добавить овощи и грибы, жарить 3 мин. В оставшийся жир выложить рис, подрумянить его и влить в бульон. Шафран вместе с лавровым листом и красным перцем добавить к рису и варить под крышкой 20 мин при слабом кипении. Помидоры вымыть и нарезать. Овощи с грибами выложить к рису, добавить помидоры и перемешать.

Посолить, поперчить. Накрыть крышкой и тушить 15 мин в духовке с умеренной температурой. Подать на стол, украсив веточкой базилика.

### **Овощной пирог**

Ингредиенты:

*5 шт. моркови, 100 г шампиньонов, 3 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 250 г зеленой фасоли (стручков, мелко нарезанных), 1,5 стакана муки, 100 г жира, 100 г тертого сыра, 1 яичный желток, 1 взбитое яйцо, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить морковь в подсоленной воде. Слить отвар, сохранив 1 стакан. Вымыть и нарезать грибы. Очистить лук и поджарить его с грибами в растительном масле до

размягчения. Добавить морковь и нарезанные стручки фасоли, тщательно перемешать. Добавить 1 ст. л. муки, перемешать и оставить на огне на 2–3 мин. Постепенно добавлять жидкость от вареной моркови. Довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет.

*Приготовление теста:* смешать остаток муки с маслом таким образом, чтобы смесь стала похожа на хлебные крошки. Добавить сыр и тщательно перемешать. Добавить яичный желток и столько воды, чтобы получилось плотное тесто. Раскатать тесто, выложить в форму для запекания, на тесто положить овощи. Обрезки теста раскатать в полоски и выложить их сверху на пирог в форме решетки. Смазать яйцом и выпекать в духовке 30 мин.

## **Овощной плов**

Ингредиенты:

*1 л воды, 2 стакана риса, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. соли, 3–4 репчатые луковицы, 3–4 моркови, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Довести масло до кипения, положить в него нарезанные лук и морковь, дать закипеть. Добавить рис и обжарить всю массу в течение 3 мин, затем влить кипятка, добавить соль, еще раз перемешать, накрыть крышкой и оставить на слабом огне на 20 мин.

## **Овощное рагу с курицей (рецепт для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое куриное мясо)**

Ингредиенты:

*6 куриных ножек или грудок, 1–1,5 кг картофеля, 2 баклажана, 4 помидора, 3 репчатые луковицы, 3–4 шт. сладкого болгарского перца, 1 морковь, 200 г шампиньонов, 1 лавровый лист, 3 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, перец горошком, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Кусочки курицы помыть, просушить, посолить, поперчить и обжарить до румяной корочки на масле.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками и поставить обжариваться в масле на сковороде. Перец разрезать пополам, удалить семена, перегородки, нарезать кубиками, добавить в сковороду к баклажанам и дать немного поджариться, подсолить овощи. Чеснок мелко измельчить и добавить к овощам.

В большую кастрюлю выложить очищенный и нарезанный на четыре части картофель и отварить. Когда курица будет почти готова, переложить ее к картофелю. На отдельной сковороде обжарить грибы и лук.

Помидоры нарезать кубиками, добавить к овощам.

Морковь разрезать пополам, затем ломтиками и выложить к овощам.

Подсолить рагу и обжарить до готовности овощей. Когда картофель будет почти готов, выложить к нему овощи, лавровый лист и перец горошком, все перемешать и варить 5–10 мин под крышкой.

При подаче к столу на блюдо по краям выложить кусочки курицы, в центре положить овощное рагу и полить все подливкой, в которой оно тушилось.

## **Рататуй (Способ 1)**

Ингредиенты:

*1 репчатая луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стручок красного перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 баклажан, 1 цукини, 1 мясистый помидор, 1 стакан томатного кетчупа, сухие пряные травы, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, выложить в стеклянную или фарфоровую посуду и тушить под крышкой на среднем огне. Перец очистить, промыть, нарезать соломкой, баклажан и цукини нарезать кружочками, у помидора вырезать плодоножку и нарезать кубиками.

Все овощи выложить в посуду с луком и чесноком. Посолить, посыпать специями. Тушить 30 мин. За 10 мин до готовности добавить кетчуп и хорошо перемешать.

### **Рататуй (Способ 2)**

Ингредиенты:

*2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 баклажан, 3 помидора, 4 цукини, 1 стручок зеленого перца, 0,25 стакана белого вина, молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Обжарить измельченный чеснок в масле. Добавить баклажан, помидоры, цукини, зеленый стручковый перец, вино и молотый перец, помешать. Накрыть крышкой и тушить 40 мин до полной готовности блюда. Подать в горячем виде, как овощной гарнир.

### **Овощное ризотто**

Ингредиенты:

*1 л овощного бульона, 400 г консервированных томатов, 1 ст. л. растительного масла, 1 перо тонко нарезанного лука-порея, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 стакана риса, 1 мелко нарезанный сладкий перец, 2 маленьких цукини, нарезанных кубиками, 100 г шпината, 100 г черных оливок без косточек, 50 г тертого сыра, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Довести бульон и томаты в соке до кипения, снизить огонь, накрыть крышкой и выдержать на медленном огне. В большой сковороде разогреть масло, обжарить лук и чеснок, помешивая, пока лук не станет мягким.

Добавить рис и перец, перемешать. Влить 1 стакан бульона, тушить, помешивая, на медленном огне, пока жидкость не впитается.

Добавлять бульон, помешивая, чтобы он равномерно впитывался после каждой чашки. Когда около половины бульона будет уже добавлено, положить в сковороду цукини, и при постоянном помешивании ввести оставшийся бульон.

Приготовление блюда должно занять около 35 мин, чтобы рис дошел до полной готовности.

Снять сковороду с огня, добавить в блюдо шпинат, оливки и сыр.

### **Овощная слойка**

Ингредиенты:

*4 картофелины, 4 моркови, 2 свеклы, 4–5 кислых яблок, 100 г измельченных орехов или очищенных семечек, 200 г тертого сыра, 1 стакан майонеза, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Овощи (картофель, морковь, свеклу) сварить, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, выложить на блюдо слоями, перемежая каждый слой тертым яблоком, измельченными орешками и тертым сыром. Каждый слой смазать майонезом. Готовое блюдо поставить в холодильник на 5–6 ч для пропитки. Перед подачей на стол украсить зеленью и украшениями, выполненными из овощей, использованных в приготовлении этого блюда.

### **Овощная смесь с чесночно-томатной приправой**

Ингредиенты:

*2 ст. л. растительного масла, 2 нарезанных пучка лука-шалота, 2 натертых зубчика чеснока, 1 стакан пшенной крупы, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 мелко нарезанные моркови, 3 мелко нарезанных пучка сельдерея, 1 мелко нарезанный пучок лука-порея, 2 нарезанных кубиками кабачка, листья мяты – по вкусу. Для чесночно-томатной приправы: 3 крупных очищенных от шкурки и семян и мелко нарезанных томата, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. томатной пасты, 1 натертый зубчик чеснока, 0,5 ч. л. красного молотого перца, сахар, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Подогреть масло на сковороде, положить лук-шалот, чеснок и пассеровать 2–3 мин. Добавить пшенную крупу, 1 мин обжарить ее на среднем огне, непрерывно помешивая. Затем медленно влить горячий бульон и кипятить на небольшом огне 5 мин. Добавить морковь, сельдерей, лук-порея.

Готовить еще 5 мин. Добавить кабачок, перемешать, оставить на плите еще на 2 мин. Отставить овощи в сторону. Приготовить чесночно-томатную приправу и смешать ее с овощами. Остудить. Перед подачей к столу украсить листьями мяты.

### **Овощные тефтели**

Ингредиенты:

*4 моркови, 200 г капусты, 4 шт. картофеля, 100 г шампиньонов, 1 стакан муки, 1 городская булка, 100 г растительного масла, 3 яйца, 1 л молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь, капусту, картофель и отваренные шампиньоны мелко порезать, сложить в кастрюльку, добавить 1 ст. л. масла, посолить, подлить 0,5 стакана воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости.

С булки срезать корки, порезать мелкими кубиками, сбрызнуть маслом и подрумянить на сковороде. Яйца выбить в миску, посолить, взбить венчиком, добавить муку, не переставая помешивать. В приготовленное тесто добавить овощи и булку, поперчить. Из полученной массы сформовать шарики. Отварить их в подсоленном молоке, сложить в миску, посыпать сухарями, обжаренными в масле, и полить маслом.

### **Овощные фрикадельки**

Ингредиенты:

*1 крупный или 2 средних баклажана, 1 кабачок, 1 репчатая луковица, 150 г брынзы, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Баклажаны очистить от кожицы, отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко порубить. Соединить баклажаны, кабачки, натертый лук, измельченную брынзу, муку, сырое яйцо, соль и молотый черный перец.

Смесь хорошо вымешать и разделить в виде шариков величиной с грецкий орех. Запанировать фрикадельки в муке и обжарить во фритюре.

Подать в горячем виде с овощным салатом.

### **Чахохбили по-вегетариански**

Ингредиенты:

*6 помидоров, 4–5 репчатых луковиц, 2 шт. картофеля, 3 ст. л. растительного масла, стручковый перец, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нарезанные помидоры варить до тех пор, пока не разварятся, протереть через сито. Лук

нашинковать и хорошо потушить с половиной нормы масла.

Добавить нарезанный кусочками картофель, оставшееся масло, влить протертые помидоры, положить стручковый перец, посолить. Варить 20 мин, всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать, выдержать на медленном огне еще 5–7 мин и подать на стол.

## **Вегетарианские блюда из грибов**

### **Белые грибы, тушенные с пряностями в горшочках**

Ингредиенты:

*800 г белых грибов, 4 корня петрушки, 4 репчатые луковицы, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 лимон, корица, гвоздика, лавровый лист, тертый мускатный орех, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Подготовленные белые грибы крупно нарезать и отварить до полуготовности, добавить нарезанные мелкими кусочками и слегка поджаренные на растительном масле петрушку и лук.

Немного обжаренную муку залить грибным бульоном, дать вскипеть и снять пену. Добавить молотую корицу, гвоздику, лавровый лист, соль, разведенную лимонную кислоту или лимонный сок, мускатный орех.

Все разложить в керамические горшочки, закрыть крышкой, поставить в духовой шкаф и тушить около часа.

### **Свежие опята в сметане**

Ингредиенты:

*500 г опят, 200 г сметаны, 1 щепотка перца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Чистые и вымытые опята нарезать кусочками, если они крупные, положить на сковороду, посолить, поперчить, залить густой сметаной и жарить, пока сметана не потемнеет. Подавать на сковороде.

### **Грибы, тушенные в сметане**

Ингредиенты:

*700 г грибов, 3 ст. л. растительного масла, 300 г сметаны, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Грибы обработать, промыть, крупно нарезать, посолить, сложить в керамический горшочек, добавить растительное масло, сметану, панировочные сухари, перемешать и довести до готовности в духовом шкафу.

Подавать в этом же горшочке.

### **Вешенки, обжаренные в сухарной панировке**

Ингредиенты:

*400–500 г шляпок вешенки, 2 яйца, 50 г муки, 40 г сухарей, 30 г растительного масла, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Шляпки вешенок отварить в течение 5 мин в воде, процедить, посолить, поперчить и

обваливать в муке. Затем обмакнуть во взбитое яйцо, обваливать в молотых сухарях и жарить 15–20 мин на сильно разогретом растительном масле.

### **Вешенки, тушенные с луком и сыром в сметане**

Ингредиенты:

*500 г вешенки, 1–2 репчатые луковицы, 30 г растительного масла, 1 желток, 100 г тертого сыра, 100–150 г сметаны, соль, молотый черный перец, зелень укропа – по вкусу.*

Приготовление:

Свежие грибы обдать кипятком, нарезать, положить в кастрюлю. Нарезать полукольцами лук, поджарить на растительном масле, смешать с грибами, добавить немного воды, посыпать солью, перцем и тушить 30–35 мин.

Заправить сметаной и потушить еще 5–7 мин. Еще лучше заправить сметаной, размешанной с тертым сыром, яичным желтком и мелко нарезанной зеленью укропа (без дополнительного тушения).

### **Шампиньоны с луком, помидорами и оливками**

Ингредиенты:

*800 г шампиньонов, 2 большие репчатые луковицы, 4 помидора, 10 оливок, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, 1 щепотка белого перца, 1 ч. л. нарезанных листьев розмарина, 1 ст. л. нарезанной зелени (петрушка, тмин и эстрагон).*

Приготовление:

Очистить грибы и хорошо промыть их, вырезать все плохие места, отделить ножку от шляпки и слегка подрезать ее. Разрезать шляпки грибов пополам или на несколько частей. Разрезать лук и помидоры на 8 частей.

Разогреть масло. Обжарить в нем лук. Добавить грибы, оливки и помидоры, посолить, поперчить и жарить на слабом огне 10 мин. Положить на подогретые тарелки и посыпать зеленью.

### **Грибной плов**

Ингредиенты:

*150 г сушеных грибов или 300 г свежих, 6 ст. л. риса, 140 г растительного масла, 300 г грибов, 2 репчатые луковицы, 2 моркови, томат-паста, специи, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сухие грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, потом отварить в этой же воде до готовности.

Грибы вынуть из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным мелко нарезанным репчатым луком и морковью, пассерованными с томатом, добавить немного грибного процеженного бульона, специи, положить перебранный промытый рис, закрыть крышкой и тушить до готовности.

### **Белые грибы, фаршированные петрушкой с чесноком**

Ингредиенты:

*500 г свежих крупных белых грибов, 250 г помидоров, 50 г подсолнечного масла, 50 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 10 г молотых сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Приготовление:

Отобрать крупные, крепкие шляпки грибов.

Промыть, вырезать из середины шляпки часть мякоти.

Затем шляпки поджарить в растительном масле на умеренном огне и наполнить фаршем. Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать пополам и поджарить на масле.

Затем положить их на блюдо, сверху на помидоры положить фаршированные шляпки грибов.

Посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

*Приготовление фарша:* мелко изрубить ножки грибов и вырезанную из шляпок мякоть, пассеровать на растительном масле вместе с рубленным луком, нарезанной зеленью петрушки и растертым чесноком, заправить молотыми сухарями, солью и перцем.

### **Фаршированные шляпки шампиньонов**

Ингредиенты:

*500 г шампиньонов (чем крупнее, тем лучше), 150 г сыра (любого, кроме плавленого), 2–3 репчатые луковицы средних размеров, растительное масло, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Грибы вымыть. Ножки отделить от шляпок, измельчить. Лук измельчить и обжарить вместе с ножками грибов на растительном масле, до готовности. Грибные шляпки начинить обжаренной смесью и посыпать тертым сыром. Поставить в горячий духовой шкаф на 15–20 мин.

### **Грибной жульен**

Ингредиенты:

*500–700 г шампиньонов, 2–3 крупные репчатые луковицы, 250–300 г сыра, майонез, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Лук нарезать полукольцами и несколько минут пассеровать на сковороде. Грибы выложить на противень, сверху посыпать луком, обильно полить майонезом и посыпать тертым на крупной терке сыром. Поставить в разогретый духовой шкаф на 20–30 мин.

### **Грибная икра**

Ингредиенты:

*1 стакан соленых грибов (50 г сухих грибов), 1 репчатая луковица, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, уксус, соль, молотый черный перец – по вкусу.*

Приготовление:

Грибную икру можно приготовить из соленых или сухих сваренных грибов. Соленые грибы промыть, дать стечь воде и мелко нарубить.

Нарезанный лук обжарить на масле, охладить и смешать с грибами, слегка поперчив. Из сваренных сухих грибов икру готовят таким же образом, но для большей остроты добавляют лимонный сок или уксус, соль, перец.

### **Маринованные грибы с чесноком**

Ингредиенты:

*400 г маринованных грибов, 1 головка чеснока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Грибы нарезать, выложить в небольшую салатницу и добавить очищенный и растертый чеснок. Размешать, посолить. Можно заправить подсолнечным маслом и маринадом из банки с грибами.

### **Грибные котлеты**

Ингредиенты:

*200 г свежих грибов, 100 г риса, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, соль, молотый черный перец – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить грибы в подсоленной воде, отбросить на сито и промыть под проточной водой. Дать стечь воде.

Мелко нарезать лук и обжарить в масле. Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности и охладить. Смешать грибы с рисом, посолить по вкусу.

Приправить перцем. Сформовать маленькие котлетки, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистой корочки.

Подавать с салатом из свежих овощей.

### **Котлеты из свежих грибов в сухарной панировке**

Ингредиенты:

*500 г свежих грибов, 200 г белого хлеба, 2 яйца, растительное масло для жарки, молотый черный перец и соль – по вкусу.*

Приготовление:

Почистить и промыть грибы, затем мелко нарезать их, добавить размоченный хлеб, перемешать и пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, перец.

Фарш перемешать, сформовать в виде котлет, обвалять в сухарях и обжарить на горячей сковороде в кипящем масле с обеих сторон по 5–10 мин.

## **Вегетарианские блюда из круп**

### **Крупяные супы**

#### ***Сытный крупяной суп***

Ингредиенты:

*1 л воды, 150 г пшеничной крупы, 300 г гороха, 300 г бобов, 150 г чечевицы, 150 г лука, 200 г ядер грецких орехов, 50 г муки, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль и зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Бобы, горох и пшеничную крупу, перебрать и замочить по отдельности на 10–12 ч в холодной воде. Затем воду слить, переложить все в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне около 30 мин. Отвар слить, добавить предварительно замоченную чечевицу, залить кипятком и продолжать варку в течение 1 ч.

После чего посолить, поперчить, заправить мелко нарезанным, обжаренным с мукой на растительном масле луком, толчеными орехами и варить еще 5 мин. При подаче посыпать зеленью.

#### ***Гороховый суп с овощами***

Ингредиенты:

*1 л воды, 200 г гороха, 20 г моркови, 25 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 40 мл растительного масла, соль и перец – по вкусу.*

Приготовление:

Горох перебрать, промыть, замочить в холодной воде 4–6 ч и отварить до готовности. Лук нашинковать и пассеровать на растительном масле, добавив к нему мелко рубленый

корень петрушки. Морковь пассеровать вместе с луком (10–15 мин). К отваренному гороху добавить обжаренные корни, лук и морковь, соль, перец. Все залить кипятком и варить 2–3 мин.

### ***Лимонный суп с рисом на овощном бульоне***

Ингредиенты:

*2 л овощного бульона, 60 г риса, 60 мл лимонного сока, 5 яиц, 20 г измельченной зелени петрушки, белый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Рис несколько раз промыть под проточной водой и дать стечь. Овощной бульон довести до кипения и всыпать в него промытый рис. Варить на слабом огне под закрытой крышкой, периодически помешивая, 15–20 мин. В это время взбить яйца до образования густой пены, постепенно добавляя лимонный сок. В лимонно-яичную смесь медленно подмешать 200 мл кипящего бульона. Снять кастрюлю с бульоном с огня и влить полученную смесь, непрерывно размешивая ложкой. Поставить на плиту, добавить соль, белый перец, измельченную зелень петрушки и нагреть, не доводя до кипения. Суп накрыть крышкой и дать настояться 5–7 мин.

### ***Деревенский суп с пшеном***

Ингредиенты:

*1 л овощного бульона, 200 г красного сладкого перца, 200 г желтого сладкого перца, 300 г кабачков, 100 г репчатого лука, 120 г пшена, 70 г растительного масла, 5 г молотой паприки, 1 зубчик чеснока, 1 веточка розмарина, 4 веточки тимьяна, соль и молотый черный перец – по вкусу.*

Приготовление:

Стручки сладкого перца вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Кабачки и репчатый лук очистить и мелко нарезать.

Репчатый лук, сладкий перец, кабачки и пшено обжарить на сковороде с толстыми стенками на растительном масле.

Посыпать солью, молотым черным и красным перцем.

Добавить измельченный чеснок.

Залить овощным бульоном и варить 25 мин на слабом огне, не накрывая крышкой.

Тимьян и розмарин мелко нарезать и добавить в суп через 20 мин.

### ***Суп из «геркулеса» с черносливом***

Ингредиенты:

*1 л воды, 100 г крупы «Геркулес», 50 г растительного масла, 100 г чернослива, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Крупу «Геркулес» залить горячей подсоленной водой, проварить до мягкости и протереть.

Чернослив промыть и замочить на 2–3 ч.

Подготовленный чернослив отварить в этой же воде.

Затем отвар слить и ввести в протертый «Геркулес».

Чернослив освободить от косточек, соединить с супом, добавить соль, довести до кипения и заправить маслом.

### ***Суп с манкой и кабачками***

Ингредиенты:

750 г воды, 500 г кабачков, 40 г манки (риса), 25 г растительного масла, 15 г петрушки (укропа), 1 яйцо, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очищенные кабачки нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, добавить манную крупу или рис. Перед окончанием варки добавить в суп мелко нарубленную зелень и растительное масло. Готовый суп заправить яйцом.

### ***Суп с рисом и кабачками***

Ингредиенты:

1,5 л воды, 30 г растительного масла, 400 г кабачков, 100 г моркови, 30 г риса, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кабачки тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с кожурой и семенами. Морковь очистить, пропустить через мясорубку. Рис промыть, замочить на 1–2 ч, варить 2–3 мин. Продукты соединить, залить горячей водой, быстро довести до кипения, добавить соль, растительное масло, накрыть посуду крышкой и настаивать 15–20 мин. Подавать суп с зеленью петрушки.

### ***Суп с кукурузой, картофелем и сыром***

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 30 мл оливкового масла, 100 г порезанного кубиками картофеля, 50 г мелко порезанного репчатого лука, 225 г капусты брокколи, 125 г сыра типа «Рокфор» или «Дорблю», 150 мл сливок, паприка, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Разогреть масло в большой кастрюле, добавить картофель и лук. Обжарить, помешивая, 5 мин. Отложить несколько веточек капусты брокколи для украшения, остальную капусту добавить в кастрюлю. Добавить сыр и овощной бульон. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности картошки.

Переложить суп в кухонный комбайн (блендер) порциями и размолоть в пюре. Это можно также сделать, протерев овощи через сито с помощью деревянной ложки. Положить суп-пюре в кастрюлю, добавить сливки, приправить. Отварить отложенную капусту брокколи в кипящей соленой воде в течение нескольких минут. Разлить суп по тарелкам, украсить капустой, посыпать паприкой и подать.

### ***Овощной суп с кукурузой***

Ингредиенты:

900 мл молока, 50 г растительного масла, 50 г мелко нарезанного лука, 100 г очищенной и нарезанной брусочками моркови, 1 бульонный кубик (овощной), 100 г очищенного и нарезанного картофеля, 1 веточка тимьяна, 225 г замороженной кукурузы, 225 г замороженной фасоли (бобов), 50 г нарезанной свежей петрушки.

Приготовление:

Нагреть масло в большой кастрюле и обжарить в нем лук и морковь в течение 3–4 мин. Добавить молоко, бульонный кубик, картофель, тимьян, кукурузу и фасоль. Варить 10 мин до готовности картофеля. Приправить по вкусу, разлить по тарелкам и подать с петрушкой.

### ***Овсяный суп с кореньями***

Ингредиенты:

*1 л воды, 50 г репчатого лука, 50 г сухих корней петрушки (сельдерея), 10 зерен черного перца, 150 г картофеля, 10 г сахара, 50 г овсяных хлопьев, 100 г свежих (соленых) помидоров, 20 г натертой моркови, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить очищенный лук, сухие корни и черный перец. Через 10 мин добавить в бульон мелко нарезанный картофель, соль и сахар. Когда суп опять закипит, положить в него овсяные хлопья. После этого варить суп еще 10–15 мин, за 5–10 мин до готовности добавить в него помидоры и морковь. По желанию можно добавить в готовый суп ложку растительного масла, нарезанную свежую зелень. Дать супу настояться 15 мин и подавать, можно со сметаной.

### ***Суп-пюре из тыквы с рисом***

Ингредиенты:

*1,5 л бульона, 200 г тыквы, 200 г кабачков, 80 г риса, 80 г моркови, 120 г картофеля, 40 г зеленого горошка, 40 г репчатого лука, 375 мл молока, 40 г растительного масла, 1 яйцо, 20 г муки, соль, специи – по вкусу.*

Приготовление:

Тыкву, кабачки, картофель мелко нарезать и припустить (картофель – в отдельной посуде). Лук с морковью пассеровать на масле и припустить вместе с картофелем. Все компоненты супа объединить, добавить зеленый горошек, соль, специи и варить до полной готовности. Отдельно припустить рис. Овощи и рис протереть.

Обжаренную муку развести бульоном и довести до кипения, процедить, соединить с рисом и овощами, тщательно перемешать и довести до кипения. Затем суп охладить и заправить смесью взбитых молока и яиц.

### ***Суп-пюре из чечевицы с чесноком***

Ингредиенты:

*1 л воды, 500 г чечевицы, 50 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 60 г муки, 50 мл растительного масла, черный и красный молотый сладкий перец – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить чечевицу. Добавить мелко нарезанный лук и головку чеснока, разделенную на зубчики. Довести до полной готовности и протереть через сито. Пассеровать муку с растительным маслом. Добавить перец и соединить с протертой чечевицей. Суп посолить и подать с мелко нарезанными гренками или мелко рубленным крутым яйцом. Если суп-пюре получился жидким, то нужно заправить его мякишем белого черствого хлеба, размоченного в бульоне и протертого через сито.

### ***Крупеник с перловкой и овощами***

Ингредиенты:

*1,5 л воды, 50 г перловой крупы, 200 г картофеля, 15 г сушеных грибов, 75 г моркови, 0,5 корня сельдерея, 40 г репчатого лука, 30 г растительного масла, зелень и соль – по вкусу.*

Приготовление:

Из грибов и овощей (кроме картофеля) сварить бульон и процедить. Грибы и овощи нарезать мелкими кубиками.

Перловую крупу сварить отдельно, добавив часть масла. В бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить до готовности, затем добавить подготовленные грибы, овощи, отваренную крупу. Крупеник посолить, довести до готовности. Затем положить мелко нарубленную зелень, смешанную с маслом.

## **Каши и гарниры из разных видов круп**

### ***Блюда из риса***

#### **Рассыпчатая рисовая каша**

Ингредиенты:

*250 г риса, 0,5 л воды, растительное масло, соль – по вкусу*

Приготовление:

Воду посолить, можно положить немного растительного масла, закипятить.

В кипящую воду всыпать промытую рисовую крупу и аккуратно размешать. Когда крупа набухнет, посолить, кастрюлю снять с огня, завернуть в бумагу, полиэтиленовую пленку, затем в одеяло и оставить на несколько часов.

Можно доварить также в духовке, нагретой до 90° С или на небольшом огне при закрытой крышке.

#### **Рассыпчатая рисовая каша с изюмом**

Ингредиенты:

*1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 стакана изюма без косточек, сахар – по вкусу.*

Приготовление:

Рис перебрать, промыть, засыпать в подсоленную кипящую воду и сварить до готовности. Сваренный рис откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, полить маслом, добавить промытый изюм и осторожно перемешать.

Посуду закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 20 мин. При подаче посыпать сахарным песком.

#### **Рассыпчатая рисовая каша с томатом и сыром**

Ингредиенты:

*2 стакана риса, 3 ст. л. томатного пюре, 50 г сыра, 3 ст. л. подсолнечного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Рис всыпать в кипящую подсоленную воду (4 стакана) и варить его при слабом кипении до готовности. Откинуть на сито или дуршлаг и дать воде стечь. На сковороду с маслом положить сначала томатное пюре и слегка его поджарить (чтобы масло приняло окраску томата), затем рис. Все равномерно перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром или подать сыр отдельно.

#### **Рис с черносливом**

Ингредиенты:

*0,5 стакана риса, 0,5 стакана чернослива, 1–2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. сахара, 1 стакан воды, лимонная кислота – по вкусу.*

Приготовление:

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса. При подаче рис полить растительным маслом.

## **Рис с орехами и грибами**

Ингредиенты:

*1,3 стакана длиннозернистого риса, 3 ст. л. растительного масла, 1 небольшая репчатая луковица, 250 г грибов, 50 г чищеного фундука, 50 г орехов пекан, 50 г миндаля, свежая зелень петрушки, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Рис перебрать, промыть, залить 3–4 стаканами воды, довести до кипения, накрыть крышкой кастрюлю и варить до готовности около 15 мин (не перемешивая).

Слить воду, промыть в холодной воде. Сковороду разогреть, влить в него 1,5 ст. л. масла и обжарить рис в течение 2–3 мин, постоянно перемешивая.

Рис выложить на подогретую тарелку. Затем влить в сковороду оставшееся масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого оттенка. Добавить грибы и обжаривать еще 2 мин, после чего добавить нарубленные фундук, миндаль и орехи пекан.

Обжаривать еще около 3 мин. Вновь положить рис, немного обжарить, приправить солью и перцем по вкусу, посыпать мелко нарубленной петрушкой.

## **Быстрый рис с луком и морковью**

Ингредиенты:

*1 стакан риса, 2 небольшие репчатые луковицы, 1 морковь, 0,5 сладкого перца (по желанию), 0,05 л растительного масла, 0,5 стакана воды, приправа «Вегета», зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В толстостенной кастрюле обжарить нарезанный лук, натертую на терке морковь.

Рис промыть и добавить в обжаренную смесь, для придания аромата можно добавить мелко нарезанный перец.

Добавить воду из расчета 2 стакана воды на 1 стакан риса.

Рис лучше посолить приправой «Вегета».

Это придаст ему красивый вид и хороший вкус.

Добавить немного зелени.

Закрыть крышкой и готовить на маленьком огне, пока рис не будет мягким.

## **Рисовая каша с яблоками**

Ингредиенты:

*2 стакана красnodарского риса, 4 яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан изюма без косточек, 1 щепотка корицы, 4 ч. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать, перемешать с лимонным соком.

Изюм промыть, замочить в кипятке на 10 мин.

Смешать яблоки с изюмом, добавить корицу, еще раз перемешать.

Рис промыть 3–4 раза холодной водой, всыпать в подсоленный кипяток, довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить 10 мин, до полуготовности.

Затем рис откинуть на дуршлаг и промыть.

Чуть больше трети подготовленного риса положить в форму для запекания, разровнять поверхность.

Поверх выложить половину подготовленных яблок и изюма, посыпать 1 ч. ложкой сахара, затем выложить чуть больше половины оставшегося риса, оставшиеся яблоки, изюм и сахар, а сверху покрыть оставшимся рисом. Поверхность разровнять, сбрызнуть растительным маслом.

Запекать под крышкой в духовом шкафу, разогретом до 130° С, в течение 30 мин. Затем крышку снять и готовить еще 5–6 мин, до образования корочки. Подавать со сливками или со сметаной.

### ***Блюда из манки***

#### **Манная каша на воде**

Ингредиенты:

*300 мл воды, 2 ст. л. манки, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. растительного масла, 100 г изюма, 1 щепотка соли.*

Приготовление:

В кастрюльку налить очищенную воду, довести ее до кипения и прикрутить огонь на минимум. Тонкой струйкой ввести манную кашу при постоянном помешивании. Тогда она не свернется и будет однородной консистенции.

Варить кашу в течение 5 мин. Чтобы она не пристала и не пригорела, нужно постоянно ее помешивать. Добавить растительное масло. Оно облагородит вкус каши и сделает ее более нежной. Добавить сахар и немного соли. Соль нужна для того, чтобы усилить вкус и сделать его более ярким,

т. к. без молока каша может получиться слишком пресной. В конце в кашу добавить промытый изюм и выключить ее. Накрыть крышкой и дать настояться около 10 мин.

#### **Сладкая манная каша с орехами**

Ингредиенты:

*4 стакана молока, 0,5 стакана манной крупы, 2 ст. л. сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, 100 г варенья или сиропа, соль, ванилин – по вкусу.*

Приготовление:

В молоко добавить сахар, соль, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу.

Продолжая помешивать, варить кашу на слабом огне примерно 15–20 мин, затем слегка охладить, добавить ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов. Яйцо слегка взбить в глубокой эмалированной кружке, помещенной в горячую воду, затем кружку вынуть из воды и взбить яйцо до образования густой пены. В горячую манную кашу осторожно, в 2–3 приема, добавить взбитое яйцо. Затем кашу охладить, разложить по тарелкам и полить фруктовым сиропом или вареньем.

#### **Вегетарианская манная каша на соке**

Ингредиенты:

*0,5 стакана манной крупы, 0,5 л виноградного сока, 0,25 стакана сахара, сироп – по вкусу.*

Приготовление:

Сок для такого рецепта манной каши нужно брать либо совсем светлый (яблочный), либо очень темный (гранатовый, виноградный).

Манную крупу смешать с сахаром. Сок довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого. Тонкой струйкой всыпать в сок смесь манки и сахара. Все время перемешивать кашу. После того, как вся манка будет добавлена, варить на медленном огне, непрерывно помешивая, 3 мин. Затем кастрюлю снять с огня, но продолжать размешивать кашу еще 2 мин. Разложить манную кашу по формочкам. Остудить. Можно выложить кашу в прямоугольную емкость, а после застывания нарезать. Полить манную кашу сиропом или

жидким вареньем.

### **Манная запеканка с фруктами**

Ингредиенты:

*1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 0,5 ч. л. соли, 2–3 ст. л. сахара, 2 яйца, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 г разных фруктов.*

Приготовление:

Сварить вязкую манную кашу на молоке, добавить соль, дать ей немного остыть, добавить яйца, сахар, масло, все хорошо перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность каши разровнять, смазать маслом.

Запечь в хорошо разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку, не вынимая из сковороды, разрезать по диаметру на порционные куски, сверху положить сваренные в сахарном сиропе или консервированные фрукты и полить фруктово-ягодным соусом или сиропом.

### **Блюда из кукурузной крупы**

#### **Кукурузная каша с сыром «сулугуни»**

Ингредиенты:

*800 г белой кукурузной крупы, 50 г кукурузной муки, 200 г сыра «Сулугуни».*

Приготовление:

Кукурузную крупу просеять через сито. Крупу, которая останется в сите, тщательно промыть, залить 1 л воды, довести до кипения.

Снять пенку и варить до готовности.

Быстро размешивая деревянной лопаткой, всыпать муку. Варить на медленном огне 20 мин, накрыв крышкой. Сыр нарезать тонкими полосками. За 5 мин до готовности засыпать сыр в кашу, тщательно перемешивая. Снять с огня, перемешать деревянной лопаткой, смоченной в холодной воде.

#### **Кукурузная каша (Мамалыга)**

Ингредиенты:

*2 ст. л. кукурузной крупы без горки, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, растительное масло, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Вскипятить молоко, быстро размешивая засыпать смесь крупы, соли и сахара, довести до кипения, непрерывно помешивая, закрыть крышкой и выключить огонь.

Через 10 мин размешать кашу, добавить масло.

### **Полента**

Ингредиенты:

*2 стакана кукурузной муки, 4 стакана воды, 1 ч. л. соли, 100 г растительного масла.*

Приготовление:

Приготовить две кастрюли с водой, одну для самой поленты, вторую для водяной бани.

Вскипятить воду в меньшей по объему кастрюле, медленно всыпать в нее кукурузную муку, постоянно помешивая. Посолить.

Как только каша начнет густеть, поместить меньшую кастрюлю в большую и варить на водяной бане 25–30 мин.

Поленту необходимо постоянно помешивать, предупреждая таким образом образование комочков.

В конце приготовления добавить растительное масло. Готовая полента должна быть очень густой по консистенции.

В смазанную маслом форму выложить горячую поленту, остудить, вынуть из формы и нарезать кусками, после чего обжарить с двух сторон.

### ***Блюда из перловой крупы***

#### **Перловая каша**

Ингредиенты:

*2 стакана перловой крупы, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. растительного масла.*

Приготовление:

Перловую крупу перебрать, промыть холодной водой и залить холодной водой на ночь. Затем воду слить.

На стакан разбухшей перловой крупы взять 1,5 стакана воды, вскипятить ее, добавить сахар и соль, дать закипеть вновь и всыпать крупу.

Уровень воды должен превышать уровень крупы примерно на 3 см.

Добавить 2 ст. л. масла, довести до кипения и убавить огонь до минимума. Варить, неплотно прикрыв крышкой и следя, чтобы каша не убежала, в течение 30–40 мин, почти до полной готовности крупы.

Добавить 0,5 стакана кипятка и 2 ст. л. масла, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф, предварительно разогретый до 130° С, на 20 мин.

Затем накрыть кастрюлю с кашей толстым покрывалом или одеялом, дать настояться минимум час.

Подавать кашу горячей, с молоком.

Можно дать каше застыть, нарезать ее ломтиками и обжарить на растительном масле с луком и чесноком, а затем подать, посыпав зеленью по вкусу.

#### **Перловая каша с луком**

Ингредиенты:

*200 г перловой крупы, 480 г воды, 60 г растительного масла, 100 г репчатого лука, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перловую крупу залить теплой водой, дать набухнуть, воду слить, а крупу вновь промыть горячей водой (60–70° С).

Налить воду в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу, как обычно.

Лук нашинковать, слегка обжарить с маслом и добавить в кашу.

#### **Перловый плов с грибами в горшочке**

Ингредиенты:

*100 г перловой крупы, 100 г свежих грибов, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г корня сельдерея, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перловую (или ячневую) крупу прокалить на сухой сковороде, залить кипятком, оставить до набухания. Воды должно быть по объему в 3–4 раза больше, чем крупы. Морковь и сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Пассеровать все измельченные овощи на растительном масле не более 2–3 мин. Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Обжаренные грибы и пассерованные овощи перемешать с набухшей крупой, разложить приготовленную массу в горшочки и поставить в духовой шкаф до готовности. Горшочки должны быть закрыты крышками или фольгой. Если укладываемая в горшочки масса окажется слишком густой, то в нее можно добавить немного воды, но с таким расчетом, чтобы готовый плов получился рассыпчатым.

### **Оладьи из перловой каши**

Ингредиенты:

*0,5 л сваренной перловой каши, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, соль – по вкусу, растительное масло для жаренья.*

Приготовление:

Добавить к заранее сваренной каше яйца, муку, молоко, соль. Массу тщательно вымесить, затем разделять на лепешки и жарить на сковороде.

### **Перловка с черносливом**

Ингредиенты:

*2 стакана перловой крупы, 250 г чернослива без косточек, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на ночь. Затем добавить чернослив и отварить. Подавать со сметаной.

### **Блюда из гречневой крупы**

#### **Рассыпчатая гречневая каша**

Ингредиенты:

*480 г гречневой крупы, 0,7 л воды, 60 г растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Крупу перебрать, всыпать в кипящую подсоленную воду, с поверхности удалить пену и пустотелые зерна.

Варить кашу при слабом кипении, помешивая.

Как только крупа набухнет и впитает всю влагу, перемешивание прекратить, кастрюлю накрыть крышкой и дать каше упреть в духовом шкафу или на поверхности плиты при очень слабом нагреве. Добавить масло.

#### **Биточки из гречневой крупы**

Ингредиенты:

*1 стакан гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 0,5 ч. л. соли, 100 г творога, 1–2 яйца, 1 ч. л. сахара, соль – по вкусу, панировочные сухари или мука для обваливания биточков, растительное масло для жаренья.*

Приготовление:

В кипящую подсоленную воду всыпать гречневую крупу. Варить, периодически помешивая, 10–15 мин. Затем накрыть крышкой и оставить на 20–30 мин для упревания. Переложить в миску, добавить протертый через сито творог, яйца, сахар. Из получившейся массы сформовать биточки, обваливать их в сухарях или муке и обжарить на сковороде с растительным маслом. Подавать со сметаной сразу же.

## **Гречневик**

Ингредиенты:

*1,5 стакана гречневой крупы, 4,5 стакана воды, 1 яйцо, 0,5 стакана растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Для приготовления гречневика надо сварить вязкую гречневую кашу, охладить ее примерно до 60° С, добавить сырые взбитые яйца, затем хорошо перемешать, выложить на сковороду или противень, смазанный маслом. Когда каша застынет, нарезать ее кусочками 4х4 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

## **Гречневая каша с цветной капустой и молоком**

Ингредиенты:

*1 стакан гречневой крупы, 200 г цветной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана молока или воды, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Цветную капусту промыть, разделить на соцветия, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды.

Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко (или воду), добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 мин, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 мин.

Подавать с маслом.

## **Гречневая каша с шампиньонами**

Ингредиенты:

*200 г гречневой крупы, 400–500 г шампиньонов, 3 яйца, 2 репчатые луковицы, майонез, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить гречневую кашу.

Обжарить лук и грибы, сварить яйца вкрутую.

Яйца натереть на мелкой терке или раскрошить ножом.

Смешать с грибами и гречневой кашей.

Слегка посолить и подавать к столу с майонезом.

## **Гречневая каша с овощами и соевым соусом**

Ингредиенты:

*1 стакан гречневой крупы, 1 репчатая луковица, 3 помидора, 1 болгарский перец, 3 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист – по вкусу.*

Приготовление:

Гречневую кашу сварить как обычно. Затем выложить на сковороду с маслом, добавить мелко резанные лук, помидоры, перец, лавровый лист и соевый соус. Тушить на слабом огне 5 мин.

## **Гречка с брокколи, болгарским перцем и морковью**

Ингредиенты:

*200 г гречневой крупы, 1 репчатая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 100 г брокколи, растительное масло, соль, укроп, петрушка (зелень) – по вкусу.*

Приготовление:

На растительном масле поджарить мелко нашинкованный лук и чеснок, добавить морковь, порезанную соломкой, болгарский перец. Обжаривать 3–5 мин. Добавить соцветия брокколи. Посолить и влить 3 ст. л. воды. Закрыть крышкой и готовить еще 3 мин. Снять с огня. Добавить мелко нашинкованную зелень. Гречку отварить и посолить. Выложить на тарелку порцию гречки и овощей.

### **Гречневая каша с яйцами**

Ингредиенты:

*200 г готовой гречневой каши, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо.*

Приготовление:

Готовую горячую рассыпчатую кашу перед подачей заправить растительным маслом, положить на тарелку и посыпать рублеными крутыми яйцами.

### **Блюда из овсянки**

#### **Овсяная каша с изюмом, миндалем и корицей**

Ингредиенты:

*200 мл молока, 2 ст. л «Геркулеса», 1,5 ст. л. сахара, 1 щепотка соли, 1 палочка корицы, 1 коробочка кардамона, 1 шт. гвоздики, 1 ст. л. кленового сиропа, хлопья миндаля, изюм, молотая корица – по вкусу.*

Приготовление:

Налить молоко в небольшой сотейник, добавить соль, сахар, раздавленную коробочку кардамона, гвоздику и палочку корицы. Перемешать, поставить на маленький огонь и медленно довести молоко до кипения. Это займет, примерно, 10 мин.

После закипания снять сотейник с огня, процедить молоко, удалив специи, вернуть молоко на огонь, всыпать «Геркулес» и варить на среднем огне, примерно, 5–7 мин до желаемого загустения.

Снять сотейник с огня и перелить кашу на подогретую тарелку. Полить кленовым сиропом, добавить изюм и миндальные хлопья по вкусу, посыпать молотой корицей и сразу подать к завтраку.

#### **Шоколадная овсяная каша с малиной**

Ингредиенты:

*200 мл молока, 2 ст. л. «Геркулеса», 2 ч. л. какао-порошка, 1 щепотка молотой корицы, 1 щепотка ванили, 1 щепотка соли, 1 ст. л. сахара, 50 г малины, шоколадный сироп – по вкусу.*

Приготовление:

Налить молоко в сотейник, довести до кипения на среднем огне.

Добавить в молоко какао-порошок, молотую корицу, ванильный экстракт, соль и сахар. Перемешать. Добавить «Геркулес», готовить, помешивая, примерно 5–7 мин до загустения. Снять с огня.

При подаче к завтраку украсить кашу свежей малиной и шоколадным сиропом.

#### **Геркулесовая каша с орешками**

Ингредиенты:

*1,5 стакана овсяных хлопьев, 0,5 л воды, 65 г грецких орехов, соль, сахар – по вкусу.*

Приготовление:

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, добавить сахар и соль, очищенные потолченные орехи. Варить 15 мин, постоянно помешивая. Если уменьшить количество воды и сахара, каша получится более густой.

### **Соленая овсяная каша**

Ингредиенты:

*200 г овсяных хлопьев, 5 стаканов воды, 60 г растительного масла, 40 г репчатого лука, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Овсяные хлопья всыпать в подсоленную воду, непрерывно помешивая, варить 25–30 мин.

Готовую кашу полить растительным маслом, посыпать предварительно обжаренным на растительном масле луком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Геркулесовые клецки**

Ингредиенты:

*450 г мелкого «Геркулеса», 100 г блинной муки, 50 г растительного масла, 100 г изюма, 1 щепотка соли, 0,35 л молока или пахты (пахта лучше).*

Приготовление:

Смешать масло, муку, изюм, «Геркулес» и соль, добавить достаточно молока, чтобы получилось тесто.

На доске, слегка посыпанной мукой, скатать маленькие шарики диаметром 5 см и отварить их в течение 20 мин в большой кастрюле в кипящей воде. Подавать теплыми с несладкими блюдами и десертами.

### **Геркулесовые котлеты**

Ингредиенты:

*8–10 ст. л. «Геркулеса», 2 яйца, 1 репчатая луковица или 2–3 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Вскипятить 1 стакан воды, растворить в нем кубики.

Залить этим бульоном овсяные хлопья. Дать постоять 15–20 мин для набухания.

Добавить яйца, мелко нарезанный лук или чеснок.

Сформовать котлеты и обжарить с двух сторон.

Можно жарить без панировки, а можно запанировать в муке или сухарях. Готовые котлеты можно также залить 1 стаканом воды с кубиком и потушить на маленьком огне до выпитывания всей жидкости.

### **Овсяные котлеты**

Ингредиенты:

*1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 70 г растительного масла, 3 репчатые луковицы, 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 1 стакан молотых сухарей, 2–3 яйца, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Овсяную крупу залить холодной водой, довести до кипения.

Добавить растительное масло.

Луковицы нарезать и обжарить до золотистого цвета.

Пропустить через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, зубчики чеснока,

добавить молотые сухари, яйца, соль, перец.

Все тщательно перемешать.

Сформовать котлеты и обжарить их на разогретой сковороде, предварительно запанировав их в муке.

### ***Блюда из пшениной крупы***

#### **Пшенная каша с квашеной капустой и луком**

Ингредиенты:

*200 г пшена, 300 г квашеной капусты, 5 ст. л. растительного масла, 2 репчатые луковицы, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту промыть проточной водой. Варить 20 мин на медленном огне. Воду слить. Поджарить на растительном масле репчатый лук. В кастрюле на капусту выложить пшено, затем лук. Все залить 2 стаканами кипятка и растительным маслом. Не перемешивать.

Варить 25–30 мин. После того как пшено уварится, перемешать, закутать в полотенце, чтобы пропарилось. Подавать горячим.

#### **Пшенная каша с грибами и мятой**

Ингредиенты:

*2 стакана пшена, 100 г свежих грибов, 2 репчатые луковицы, 50 г растительного масла, 5 г мяты, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенные и промытые свежие белые грибы нарезать мелкими кусочками и обжарить вместе с репчатым луком на растительном масле до полуготовности.

Промытое пшено варить до полуготовности и в горячем виде смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, перемешать, поставить в духовой шкаф и довести до готовности.

Каша должна быть рассыпчатой. При подаче на стол кашу посыпать мелко нарезанной мятой.

#### **Пшенная каша с черносливом**

Ингредиенты:

*1 стакан пшена, 0,5 стакана чернослива, 2,5–3 стакана воды, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить пшенную кашу. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив.

#### **Пшено с луком**

Ингредиенты:

*40 г пшена, 2 стакана воды, 2 репчатые луковицы, 3 ч. л. подсолнечного масла, зелень укропа или фенхель, соль – по вкусу.*

Приготовление:

На огонь поставить кастрюлю с двумя стаканами воды.

Пока вода закипает, промыть пшено и выложить его в кипящую воду; когда вода с пшеном закипит, уменьшить огонь до слабого. Кастрюля должна быть плотно закрыта, так как при кипении идет пена. Дать каше повариться, затем положить в нее нарезанный лук, сделать это нужно очень быстро, буквально в течение нескольких секунд, чтобы не вышел

пар. Посолить в середине готовки. За 5 мин до готовности положить фенхель или укроп. После окончания варки, по желанию, можно добавить растительное масло. После снятия с огня оставить кашу под крышкой на 15–20 мин.

### **Пшениные котлеты с морковью**

Ингредиенты:

*1,5 стакана пшена, 4 стакана воды или молока пополам с водой, 0,5 ч. л. соли, 5–6 шт. моркови, 5 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 0,5 стакана молотых сухарей.*

Приготовление:

Сварить вязкую пшениную кашу на воде или на молоке пополам с водой. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю. Добавить 1–2 ст. л. масла и 0,5 стакана воды. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить морковь на слабом огне до готовности. Затем соединить морковь с горячей кашей, посолить, добавить яйца и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом.

Подать с молочным соусом или сметаной.

### **Блюда из ячневой крупы**

#### **Ячневая каша с грибами**

Ингредиенты:

*2 стакана ячневой крупы, 3 стакана воды, 1 стакан сушеных грибов, 2 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сухие грибы замочить на 3 ч, отжать и промыть, а настоем процедить. Грибы мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить воду, в которой замачивались грибы, затем нарезанный, поджаренный на растительном масле лук, крупу, посолить. Варить кашу до готовности. Если кашу едят холодной, то к ней подать квас.

#### **Ячневая каша с картофелем**

Ингредиенты:

*150 г ячневой крупы, 1 л воды, 500 г картофеля, 0,5 л молока, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить на медленном огне. Картофель очистить, мелко нарезать и положить в кашу в конце варки.

Добавить молоко, посолить.

#### **Картофельные клецки с ячневой крупой**

Ингредиенты:

*1 стакан ячневой крупы, 12 шт. картофеля, 3 ст. л. растительного масла, 3 репчатые луковицы, соль, зелень укропа – по вкусу.*

Приготовление:

Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатому картофелю. Сварить кашу, присоединить отжатый картофель к каше, добавить соль,

перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Подавать горячими, посыпав обжаренным луком и укропом.

## **Запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки и оладьи из круп**

### ***Запеканки***

#### **Запеканка пшенная с зеленью**

Ингредиенты:

*115 г с вареной вязкой пшенной каши, 20 г зелени петрушки, 20 г укропа, 20 г кинзы, 35 г базилика, 5 г репчатого лука, соль, специи – по вкусу.*

Приготовление:

Измельченную зелень припустить, через 10 мин добавить пассерованный лук, посолить.

Готовый фарш выложить в форму для запекания на слой вязкой пшенной каши, накрыть слоем оставшейся каши, посыпать сухарями и запекать в духовом шкафу.

Такую запеканку можно готовить и из других круп.

#### **Запеканка пшенная с изюмом**

Ингредиенты:

*250 г пшена, 1 стакан воды, 500 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сахара, 100 г изюма, 3 яйца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Пшено обдать кипятком, затем откинуть на сито, дать стечь жидкости; засыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, потом влить молоко, посолить и варить до готовности. Каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снять с кастрюли крышку и дать жидкости испариться.

Заправить кашу маслом, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу поместить в смазанную растительным маслом форму и запечь в духовке до золотистой корочки.

Подавать горячей или холодной с соком или сладким соусом.

#### **Запеканка пшенная с тыквой**

Ингредиенты:

*70 г крупы, 75 г молока, 60 г воды, 100 г тыквы, 10 г сахара, 2 яйца или 3 г яичного порошка, 35 г сметаны, 15 г растительного масла, 5 г панировочных сухарей, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очищенную от корки и семян тыкву, нарезанную на маленькие кубики, опустить в кипящее молоко или воду, посолить и добавить сахар, закипятить. В смесь добавить пшено и варить кашу до готовности.

В кашу положить сырое яйцо, предварительно охладив ее 70 °С, перемешать, выложить на смазанный маслом и посыпанный панировкой противень или сковороду.

Разровнять поверхность каши, смазать смесью из яйца со сметаной и запечь в духовке. Подать запеканку со сметаной.

#### **Запеканка из моркови, риса и яблок**

Ингредиенты:

*0,5 стакана рисовой крупы, 2,5 стакана молока, 400 г моркови, 200 г яблок, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить вязкую кашу на молоке (1,5 стакана). Морковь тонко нарезать и немного припустить, добавить 0,75 стакана молока и тушить до готовности.

Смешать морковь с мелко нарезанными сырыми яблоками, лимонной цедрой и отваренным, слегка остывшим рисом, добавить сахар и яйца, влить 0,25 стакана молока, хорошо вымешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями.

Верх смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

### **Запеканка из риса с маслинами**

Ингредиенты:

*2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 4–6 ст. л. растительного масла, 1 стебель лука-порея, 200 г маслин, зелень петрушки, молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Измельченный лук и рис пассеровать на растительном масле до прозрачности риса и разделить на 2 части.

Мелко нарезанный стебель лука-порея посолить и смешать с маслинами, из которых предварительно удалить косточки.

Половину риса выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Вторым слоем поместить смешанные порей и маслины и накрыть третьим пластом из второй половины риса.

Влить 5 стаканов горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 25–30 мин. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать к столу с маринадами и соленьями или же с салатом из квашеной капусты, посыпанной красным перцем.

### **Запеканка рисовая с цуккини**

Ингредиенты:

*70 г длиннозерного риса, 2 ч. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 цуккини, 3 яйца, 0,75 стакана тертого сыра, 2 ст. л. тертого сыра «Пармезан», соль, молотый черный перец – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить рис, оставить под закрытой крышкой 3 мин.

Лук обжарить на масле до золотистого цвета, положить в глубокую миску и добавить натертый цуккини, рис, 0,5 стакана сыра и яйца. Все это посолить, поперчить и перемешать. Массу выложить в форму для запекания, застланную бумагой, присыпать оставшимся «Пармезаном».

Духовку предварительно разогреть до 180 °С и запекать около 30–35 мин.

### **Запеканка из гречневой крупы и шпината**

Ингредиенты:

*2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. л. гречневой муки, 3 листа шпината, 1 стакан молока, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить гречку на воде (на 2 стакана гречки 3 стакана воды). Обжарить мелко нарезанный лук с нашинкованным шпинатом. В форму выложить гречку, сверху слой обжаренного шпината с луком.

Смешать яйцо, молоко, гречневую муку, посолить, поперчить. Вылить полученную массу поверх гречки со шпинатом и поставить в духовку на 20–30 мин при температуре 200–250 °С.

### **Запеканка из гречневой крупы с тыквой и яблоками**

Ингредиенты:

*300 г тыквы, 250 г гречневой крупы, 2 яблока, 0,5 стакана изюма, горстка чернослива, оливковое масло, мед или сахар – по вкусу.*

Приготовление:

Тыкву и яблоки очистить, вынуть семечки и нарезать небольшими кусочками. Выложить массу на сковороду и тушить под крышкой до готовности (пока тыква не станет мягкой), можно добавить немного оливкового масла.

Затем отварить гречневую крупу. Изюм и чернослив вымыть (сухофрукты можно вымочить в теплой воде до мягкости), чернослив мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать, добавить мед или сахар и запекать в сильно нагретой духовке 10–15 мин.

### **Запеканка из гречневой крупы с грибами**

Ингредиенты:

*1 стакан гречневой крупы, 500 г грибов, 3 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, молотый черный перец, соль, сметана, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Гречневую крупу отварить в подсоленной воде на медленном огне. Гречка должна быть рассыпчатая. Мелко порубить лук и грибы, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Смешать с кашей, добавить половину нормы сметаны и взбитое яйцо. Смесь посолить, поперчить, перемешать и переложить в смазанную маслом форму. Запекать 10–15 мин в духовке. Подавать запеканку со сметаной и зеленью.

### **Запеканка из овсяных хлопьев с йогуртом и персиками**

Ингредиенты:

*1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан йогурта, 6 половинок консервированных персиков (или персиков из домашнего компота), 8 половинок абрикосов (тоже из компота), 1 горсть фундука, 0,5 ч. л. ванильного экстракта, 50 г растительного масла, 1 ч. л. сахара.*

Приготовление:

Духовку предварительно разогреть до 190 °С. Фундук измельчить в ступке, чтобы остались некрупные кусочки. Персики нарезать кубиками и выложить в огнеупорную форму, добавить половинки абрикосов. Посыпать фрукты овсянкой, вылить туда немного сока, который остался от персиков, присыпать истолченными орехами. Поставить форму в разогретую духовку. В йогурт влить экстракт ванили и перемешать. Вынуть кашу из духовки и полить маслом. Присыпать сверху сахаром, чтобы получилась карамелизированная корочка, и опять отправить в духовку на 10 мин. Готовую запеканку украсить йогуртом с ванилью.

### **Кукурузная запеканка**

Ингредиенты:

*350 г консервированной кукурузы, 1 стакан молока, 3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. пшеничной муки, 150 г твердого сыра, разрыхлитель теста, укроп, соль,*

*черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Нагреть духовку до средней температуры (180 °С). Смешать в миске все ингредиенты и выложить в форму, смазанную маслом.

Сверху посыпать тертым сыром. Запекать 30 мин, пока запеканка не станет золотисто-коричневой. Подавать запеканку с салатом.

## ***Пудинги***

### **Рисовый пудинг**

Ингредиенты:

*50 г риса, 120 мл молока, 100 г воды, 1 яйцо, 100 мл фруктового сиропа, сахар, соль – по вкусу, растительное масло для смазывания формы.*

Приготовление:

Рис варить 20 мин на слабом огне. Добавить подогретое молоко и продолжать готовить, накрыв крышкой, еще в течение 1 часа на плите или в духовке. Готовую кашу немного охладить. Желток растереть с сахаром и добавить к каше, перемешать. Белок взбить в пену и осторожно ввести в кашу.

Форму для выпечки смазать маслом и выложить в нее заправленную кашу. Форму накрыть, поставить в кастрюлю с водой, накрыть кастрюлю крышкой. Готовить пудинг на водяной бане 30–40 мин.

Подавать, полив фруктовым сиропом.

### **Маннй пудинг с шоколадом**

Ингредиенты:

*1 стакан манной крупы, 0,5 л молока, 2,5 ст. л. сахара, 50 г тертого шоколада или 2 ст. л. какао-порошка, смешанного с 2 ст. л. сахара.*

Приготовление:

Вскипятить молоко с сахаром и шоколадом, постоянно помешивая. Если вместо шоколада используется какао, его следует смешать с сахарным песком, развести небольшим количеством молока и влить в кастрюлю. Всыпать манную крупу, варить 5 мин. Горячей массой наполнить форму для пудинга, предварительно смоченную холодной водой. Поставить пудинг в холодильник до полного застывания. Подавать с холодным молоком.

## ***Котлеты***

### **Рисовые котлеты с грибами**

Ингредиенты:

*200 г свежих грибов, 0,5 стакана риса, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

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

### **Рисовые котлеты с сыром, зеленью и горчицей**

Ингредиенты:

*350 г риса, 50 г растительного масла, 1 пучок мелко нарезанного зеленого лука, 1 л горячего овощного бульона, 2 яйца, 75 г тертого сыра «Чеддер», 1 ст. л. зернистой горчицы, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 85 г свежих хлебных крошек, 2 ст. л. оливкового масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разогреть масло в сковороде и 1 мин обжаривать лук, добавить рис и перемешать, чтобы каждое зернышко обвалялось в масле. Влить немного бульона, перемешать и, после того как этот бульон впитался, добавить еще. Так добавлять бульон, пока он не кончится, до готовности риса.

Отставить и дать остыть. Добавить сыр, яйца, горчицу, зелень петрушки и крошки, приправить. Сформовать 12 котлет. Разогреть масло в большой сковороде, обжаривать рисовые котлеты около 5 мин с каждой стороны (до золотистого цвета и хрустящей корочки).

### **Пшеничные котлеты в панировке**

Ингредиенты:

*100 г пшеницы, 100 мл молока, 100 мл воды, 1 яйцо, молотые сухари, сахар, соль, сметана или варенье, растительное масло – для жарки.*

Приготовление:

Пшено варить 15 мин и влить горячее молоко. Посолить, добавить сахар и готовить, пока крупа не впитает всю воду. Кашу не перемешивать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 мин. Готовую кашу немного остудить, добавить взбитое яйцо, перемешать, разделить на котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и обжарить на растительном масле.

Подавать на стол со сметаной или вареньем.

### **Пшеничные котлеты с морковью**

Ингредиенты:

*1,5 стакана пшеницы, 4 стакана воды или молока пополам с водой, 0,6 ч. л. соли, 5–6 шт. моркови, 5 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 0,5 стакана молотых сухарей.*

Приготовление:

Сварить вязкую пшеничную кашу на воде или на молоке пополам с водой. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, добавить 1–2 ст. л. растительного масла и 0,5 стакана воды.

Кастрюлю закрыть крышкой и тушить морковь на слабом огне до готовности. Затем соединить морковь с горячей кашей, посолить, добавить яйца и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом.

### **Овсяные котлеты с грибами, луком, зеленью**

Ингредиенты:

*1 стакан овсяных хлопьев, 0,5 стакана воды, 3–4 свежих шампиньона, 1 картофелина, 1 репчатая луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, черный молотый перец – по вкусу, растительное масло для жарки.*

Приготовление:

Овсяные хлопья насыпать в миску или небольшую кастрюлю, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить набухать на 20–30 мин. Картофель и лук очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать маленькими кубиками. Зелень порубить.

Чеснок пропустить через чесночницу.

К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Получившуюся массу хорошо перемешать, посолить и приправить перцем. Фарш должен получиться не очень плотным, чтобы его можно было легко набирать ложкой.

На разогретую с растительным маслом сковороду столовой ложкой выложить овсяные лепешки.

Обжарить котлеты на среднем огне с обеих сторон до румяной корочки.

Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и выдержать еще 5 мин.

Котлеты можно подать со свежими овощами или с картофельным пюре.

### **Котлеты из гречки с шампиньонами**

Ингредиенты:

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

Приготовление:

Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне.

Затем уменьшить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока практически вся жидкость не выпарится.

В самом конце варки огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока вода не выпарится полностью.

Кастриюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и оставить так на 10–15 мин. После этого кашу посолить и перемешать.

Грибы вымыть и нарезать ломтиками.

Лук очистить и мелко порезать. Зелень вымыть, обсушить и порубить.

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук в течение

4–6 мин. Добавить грибы и жарить, помешивая, в течение 10–15 мин. В конце жарения посолить и посыпать перцем. Охладить грибы. Грибы с луком измельчить при помощи блендера или пропустить через мясорубку. В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса. Высыпать в массу измельченную зелень и перемешать. Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты, обваливать их в муке или панировочных сухарях.

Котлеты выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3–5 мин.

### **Овсяные котлеты с чесноком**

Ингредиенты:

*1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 70 г растительного масла, 3 небольшие репчатые луковицы, 2 плавленых сырка, 4–5 зубчиков чеснока, 1 стакан панировочных сухарей, 1–2 яйца, черный молотый перец, мука, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Овсяную крупу залить водой и довести до кипения. Добавить растительное масло. Лук очистить, нарезать и обжарить до золотистого цвета. Пропустить через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, чеснок, добавить сухари, яйца, соль и перец. Массу тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обваливать их в муке и обжарить на разогретой сковороде в масле.

## **Биточки**

### **Рисовые биточки**

#### **Ингредиенты:**

*2 стакана риса, 5 стаканов воды или молока пополам с водой, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молотых сухарей.*

#### **Приготовление:**

Сварить вязкую рисовую кашу на воде или на молоке пополам с водой, дать ей немного остыть, затем добавить яйца, размешать и, смочив руки в холодной воде, сформовать биточки или котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом.

Подать биточки с киселем, сметаной, фруктово-ягодным или молочным соусом.

### **Рисово-пшеничные биточки с морковью**

#### **Ингредиенты:**

*200 г пшена, 200 г риса, 2 л воды для каши, 2 моркови среднего размера, 3 яйца, 70 г растительного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 стакана сметаны, соль – по вкусу.*

#### **Приготовление:**

Морковь натереть на терке, пассеровать на части масла и пропустить через мясорубку. Из смеси пшена и риса сварить вязкую кашу, добавить морковное пюре, яйца и перемешать. Полученную массу разделить на биточки или котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.

### **Гречневые биточки с грибным соусом**

#### **Ингредиенты:**

*Для биточков: 6 ст. л. гречневой крупы, 1 яйцо, панировочные сухари, соль – по вкусу. Для соуса: 20 г грибов, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, специи, соль – по вкусу.*

#### **Приготовление:**

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, размять прямо в кастрюле и дать остыть. Затем добавить яйцо, соль и все размешать. Массу разделить на биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Подать с грибным соусом.

*Приготовление соуса:* свежие грибы (или сушеные, предварительно замоченные) отварить, отвар слить и отставить. Масло раскалить, всыпать муку и, помешивая, пассеровать ее. Влить грибной отвар, довести до кипения и варить 20 мин на медленном огне. Затем процедить. Добавить специи и мелко нарезанные грибы.

### **Биточки из пшенной каши**

#### **Ингредиенты:**

*2 стакана пшена, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2–3 ст. л. растительного масла.*

#### **Приготовление:**

В кипящее молоко добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15–20 мин. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на водяную баню или в духовку на 25–30 мин для упревания.

Готовой каше дать немного остыть, а потом, смочив руки в холодной воде, разделить биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с растительным маслом.

## **Пшеничные биточки с абрикосовым соусом**

Ингредиенты:

*1 стакан пшеничной крупы, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 3 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.*

*Для абрикосового соуса: 100 г кураги, 2,5 стакана воды, 5 ст. л. сахара.*

Приготовление:

Сварить густую вязкую кашу, охладить ее немного, добавить сырые яйца и перемешать.

Затем разделить на биточки, запанировать в сухарях и поджарить.

К столу подать, полив абрикосовым соусом.

*Приготовление абрикосового соуса:* курагу промыть, замочить на несколько часов в воде и в ней же отварить.

Протереть через сито и проварить на слабом огне с сахаром.

В соус можно добавить сливки.

Биточки можно подать с грибным соусом, но тогда кашу нужно сварить без сахара.

## **Клецки и оладьи**

### **Клецки из ячневой крупы с картофелем**

Ингредиенты:

*1 стакан ячневой крупы, 12 шт. картофеля, 3 ст. л. растительного масла, 3 репчатые луковицы, соль, зелень укропа – по вкусу.*

Приготовление:

Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатому картофелю. Сварить кашу, присоединить отжатый картофель к каше, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Подавать горячими, посыпав обжаренным луком и укропом.

### **Оладьи из перловой каши**

Ингредиенты:

*0,5 л сваренной перловой каши, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, соль – по вкусу, растительное масло для жаренья.*

Приготовление:

Добавить к заранее сваренной каше яйца, муку, молоко, соль. Массу тщательно вымешать, затем разделять на лепешки и жарить на сковороде в растительном масле.

### **Оладьи из манной крупы**

Ингредиенты:

*1,5 стакана молока, 125 г манной крупы, 2 яйца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В кипящее молоко вмешать манную крупу и проварить, добавить соль. Кашу охладить, ввести в нее взбитые яйца. В кипящем жире поджарить оладьи с обеих сторон. Подавать со сладким соусом или сметаной.

## **Вегетарианские блюда из макаронных изделий**

### **Салаты с макаронными изделиями**

#### ***Салат из макарон с овощами***

Ингредиенты:

300 г макарон (спиральки), 400 г консервированной фасоли, 1 банка оливок с начинкой, 3 стебля сельдерея, 1 репчатая луковица, 1 пучок зелени петрушки, майонез – по вкусу. Для соуса: 50 г растительного масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 зубчик чеснока. 1 ч. л. базилика, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

В большую кастрюлю налить воды, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести воду до кипения. Положить макароны и варить 8–10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг.

*Приготовление соуса:* взбить вместе все ингредиенты, приправить солью и перцем. Переложить макароны в салатницу, полить соусом и слегка встряхнуть. С фасоли слить жидкость, промыть холодной водой, переложить на дуршлаг, чтобы вода стекла. Добавить к макаронам нарезанные кружочками маслины, ломтики сельдерея и натертую луковицу. Все перемешать, накрыть крышкой и охладить. Перед подачей салат посыпать рубленой петрушкой и при желании добавить майонез.

#### ***Салат из бананов и овощей со спагетти***

Ингредиенты:

2 банана, 2 яблока, 2 помидора, 250 г спагетти, 100 г сметаны, 100 г сыра, 6 ст. л. зеленого консервированного горошка, 100 г грецких орехов, 1 лимон, соль, черный и красный молотый перец, зелень петрушки – по вкусу.

Приготовление:

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, спагетти охладить. Бананы, яблоки и помидоры тщательно вымыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидоры нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатницу и аккуратно перемешать. Грецкие орехи очистить от скорлупы и, разделив ядра на половинки, слегка обжарить на сковороде. Приготовить соус из сметаны, свежего лимонного сока, соли и перца. Перед подачей к столу салат украсить зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

#### ***Салат из макарон с фасолью и огурцами***

Ингредиенты:

400 г макарон, 300 г консервированной фасоли, 1 морковь, 100 г острых маринованных огурцов, 1 пучок зелени петрушки, соль – по вкусу. Для соуса: 1 головка лука-шалот, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. острой горчицы, 100 г овощного бульона, 100 г растительного масла, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

Отварить макароны вместе с фасолью в достаточном количестве подсоленной воды. Откинуть на сито, обдать холодной водой, обсушить. Морковь очистить, помыть и мелко натереть на шинковке для овощей. Огурцы нарезать кружочками. Нарезать петрушку. Все перемешать. *Приготовление соуса:* лук очистить и нарубить очень маленькими кубиками. Смешать с уксусом, горчицей, овощным бульоном, солью и перцем. Взбивая смесь

миксером, ввести масло и продолжать взбивать, пока соус не станет кремообразным. Равномерно залить салат соусом и украсить веточками петрушки.

### ***Салат из макарон с цукини и помидорами***

Ингредиенты:

*300 г макарон (спиральки), 100 г растительного масла, 1 кабачок цукини, 6 помидоров, 6–8 шт. редиса, 20 г базилика, сок половины лимона, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить макароны в подсоленной воде, слить воду и откинуть макароны на дуршлаг. Цукини нарезать некрупными кубиками, помидоры очистить от семян и порезать небольшими дольками. Редис порезать тонкими кружочками. Базилик мелко порубить. Затем нагреть сковородку и в масле тушить цукини 2–3 мин до готовности.

Снять с огня и перемешать с макаронами, помидорами, редиской, базиликом. Все сбрызнуть лимонным соком. Подавать холодным или горячим, полив растительным маслом.

### ***Пикантный салат из макарон с огурцами, луком, апельсинами и яблоками***

Ингредиенты:

*300 г макарон, 1 свежий огурец, 1 красная репчатая луковица, 2 апельсина, 1 яблоко (красное), 3 ст. л. лимонного сока, 1 пучок лимонной мелиссы, 150 г йогурта без фруктовых добавок, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 3 ст. л. апельсинового сока, соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее макароны и варить до готовности 8 мин. Огурец очистить, разрезать пополам вдоль, удалить зерна и нарезать полукруглыми дольками. Лук очистить и нарезать очень тонкими кольцами. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять белые прожилки.

Яблоки вымыть, обсушить, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, нарезать тонкими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Листочки мелиссы вымыть и нарезать полосками (отложить несколько листиков для украшения). Йогурт смешать со сливками, майонезом, апельсиновым соком, приправить солью, сахаром, перцем и полосками мелиссы.

Сухие охлажденные макароны смешать с огурцом, луком, дольками апельсинов и кусочками яблок. Заправить приготовленным йогуртовым соусом.

### ***Салат из макарон с шампиньонами и паприкой***

Ингредиенты:

*400 г макарон, 1 морковь, 250 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 50 г растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ч. ложки рубленой петрушки, 1 красный стручок паприки, 10 шт. маслин (без косточек), 100 г сыра, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь очистить. Грибы помыть и почистить. Овощи порезать ломтиками или тонкими кольцами. В течение одной минуты обжарить морковь и лук в 2 ст. л. растительного масла. Добавить шампиньоны, уксус и зелень.

Тушить 15 мин. Добавить 3 ст. л. растительного масла. Готовое блюдо поставить в холодильник на 12 часов. Макароны отварить в подсоленной воде. Промыть. Стручки паприки очистить, помыть, порезать кубиками.

Смешать с овощами и макаронами. Маслины порубить. Сыр мелко натереть на крупной терке. Лук порей очистить и аккуратно нарезать кольцами.

Все ингредиенты смешать и посыпать этой смесью салат.

### ***Салат из макарон с фруктами и йогуртом***

Ингредиенты:

400 г макарон (спиральки), 50 г майонеза, 50 г йогурта без фруктовых добавок, 100 г сливок, 100 г изюма, 2 яблока, 2 апельсина, соль – по вкусу.

Приготовление:

Макароны отварить и промыть. Нарезать яблоки, апельсины, перемешать с макаронами, добавить изюм.

Йогурт, сливки, майонез и выжатый из апельсинов сок перемешать и полить этим сладким сиропом макаронный салат.

Выдержать салат около часа, чтобы макароны хорошо пропитались соком и ароматом фруктов.

### ***Салат из макарон с грибами и оливками***

Ингредиенты:

300 г макарон, 200 г консервированных шампиньонов, 10 оливок (без косточек), 3 помидора, 2 красных болгарских перца, 100 г брынзы, 80 г растительного масла, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

Макароны отварить и смешать с нарезанными овощами и брынзой, нарезанной кубиками. Добавить масло, специи, выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки, укропа и зеленого лука.

## **Гарниры из спагетти**

### ***Спагетти с жареными помидорами***

Ингредиенты:

0,5 кг спагетти, 3–4 больших (не твердых) помидора, растительное масло, соль – по вкусу.

Приготовление:

Сварить спагетти. Помидоры нарезать дольками средней толщины, обжарить на растительном масле с одной стороны, посолить, затем аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны, посолить.

Добавить на сковороду с помидорами спагетти и хорошо перемешать.

### ***Спагетти с кабачками и ореховым соусом***

Ингредиенты:

400 г спагетти, 1 репчатая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 100 мл сливок, 0,2 л овощного бульона (можно из кубиков), 100 г молотых лесных орехов, 2–3 ст. л. апельсинового сока, 2 маленьких кабачка, соль, черный молотый перец, тертый мускатный орех – по вкусу.

Приготовление:

Луковицу и чеснок очистить, мелко нарезать и потушить в растительном масле до золотистого цвета.

Добавить сливки, бульон, орехи и, помешивая, довести до кипения. Приправить солью, перцем, мускатным орехом, влить апельсиновый сок. Кабачки вымыть и очистить.

Ножом для чистки овощей настрогать тонкие полоски.  
Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности.  
За 1 мин до конца варки добавить кабачки.  
Спагетти с кабачками откинуть на сито, затем выложить на блюдо и полить ореховым соусом.

### ***Спагетти с оливками и лимоном***

Ингредиенты:

500 г спагетти, 5 ст. л. оливкового масла, 50 г кедровых орешков, 5 зубчиков чеснока, 1 щепотка сухих хлопьев чили, 2 лимона, 1 ст. л. рубленой петрушки, 100 г нарезанных зеленых оливок без косточек, 5 ст. л. тертого сыра «Пармезан», соль – по вкусу.

Приготовление:

Вскипятить большую кастрюлю воды для спагетти.

Соединить в маленькой кастрюле кедровые орешки и масло и поставить на небольшой огонь. Пропустить чеснок через пресс и вместе с перцем чили добавить в кастрюлю. Держать на огне, пока орешки слегка не поджарятся, помешивая, чтобы чеснок не подгорел.

Натереть на мелкой терке цедру с обоих лимонов и выдавить сок.

Нарезать петрушку.

Когда закипит вода, положить спагетти, соль и варить согласно инструкции на упаковке. Слить воду и переложить спагетти на блюдо.

Залить спагетти чесночным маслом, перемешать с лимонной цедрой и соком, петрушкой, оливками, «Пармезаном», солью и перцем.

По желанию добавить еще лимонного сока. Учтите: вкус должен быть свежим, но не слишком лимонным.

Подавать с тертым «Пармезаном».

### ***Спагетти с острым сырным соусом***

Ингредиенты:

400 г спагетти, 3 пучка петрушки, 2–3 дольки чеснока, 200 г брынзы, 2–3 ст. л. молотых орехов, 2 стручка жгучего перца, 10 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу.

Приготовление:

Спагетти отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Петрушку мелко нарезать.

Чеснок очистить и измельчить. Сыр нарезать мелкими кубиками.

Орехи обжарить и измельчить.

Перец очистить от семян и нарезать полосками. Чеснок и перец немного потушить на растительном масле, затем перец вынуть и положить в масло петрушку, сыр и орехи.

Перемешать и посолить.

Спагетти заправить соусом и украсить полосками перца.

### ***Спагетти с перцем и чесноком***

Ингредиенты:

400 г спагетти, 1 маленький стручок красного перца чили, 6 ст. л. оливкового масла, 1 пучок петрушки, соль – по вкусу.

Приготовление:

Спагетти отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Чеснок очистить и мелко нарезать. Стручок перца разрезать вдоль пополам, удалить семена и мелко нарезать.

Чеснок обжарить в растительном масле.  
Добавить перец чили и мелко нарезанную петрушку.  
Затем выложить в эту сковороду спагетти, все перемешать и посолить.

## **Гарниры из лапши**

### ***Лапша домашняя***

Ингредиенты:

*1 кг пшеничной муки, 5 яиц, 0,2 л воды, 20 г соли.*

Приготовление:

В холодную воду добавить соль, яйца, всыпать просеянную муку, замесить крутое тесто и выдержать его в течение 20–30 мин.

Подготовленное тесто раскатать длинной полоской, посыпать мукой, сложить вдвое, вновь раскатать, посыпать мукой, сложить в 3–4 слоя и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой и нарезать полосками шириной 3–4 см, которые нашинковать поперек, полосками длиной 3–4 мм. Лапшу рассыпать на противне тонким слоем и подсушить в духовом шкафу при температуре 40–50 °С.

### ***Лапша с грибами***

Ингредиенты:

*250 г лапши, 5–6 сушеных грибов, 1 репчатая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, 5 ч. л. соли.*

Приготовление:

Сушеные грибы тщательно промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и оставить на 1–1,5 ч для набухания, затем сварить в той же воде до мягкости. Готовые грибы вынуть из отвара, промыть холодной водой, нарезать соломкой, смешать с поджаренным на масле мелко нарезанным луком и хорошо прогреть на сковороде.

Грибной отвар процедить, довести до кипения, посолить и сварить в нем лапшу. Сваренную лапшу смешать с подготовленными грибами и подать к столу.

## **Гарниры из макарон**

### ***Макароны с оливками***

Ингредиенты:

*0,5 кг макарон, 2 крупных красных болгарских перца, 4 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, сухие травы, черные оливки без косточек – по вкусу, растительное масло – для макарон.*

Приготовление:

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, положить в кастрюлю, добавить растительное масло (лучше оливковое).

Приправить солью, перцем, сухой зеленью типа «Хмели-сунели» и потомить на медленном огне. Готовые макароны разложить по тарелкам, залить соусом и посыпать оливками.

*Приготовление соуса:* залить перец водой и кипятить на медленном огне, пока перец не станет мягким, затем вынуть, очистить, измельчить блендером или в комбайне, добавить чеснок и 0,33 л воды, в которой варился перец, сделать пюре. Соус слегка подогреть.

## ***Минестра***

Ингредиенты:

500 г макарон, 2 ст. л. растительного масла, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 1 пучок зелени сельдерея, 500 г шпината, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 50 г тертого сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки – по вкусу.

Приготовление:

Мелко нарезать лук, морковь и сельдерей. Посолить, поперчить, добавить воды и варить в течение 20 мин. Нарезанный шпинат добавить к овощам и варить еще 10 мин.

Очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиками и вместе с мелко нарезанным чесноком положить в кастрюлю.

В большом количестве кипящей соленой воды отварить макароны, откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, посыпать тертым сыром и заправить приготовленные макароны готовым соусом.

## ***Острые макароны с фасолью, помидорами, перцем и чесноком***

Ингредиенты:

400 г макарон, 400 г консервированной белой фасоли, 5 свежих помидоров, 4 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль, черный молотый перец, острый стручковый перец – по вкусу.

Приготовление:

Ошпарить помидоры кипятком, очистить их, удалить внутренние семена и тонко нарезать. Слить из банки с фасолью воду. Поджарить на оливковом масле измельченный чеснок и острый стручковый перец. Добавить к фасоли помидоры и потушить 15 мин. Посолить и поперчить. Сварить макароны в кипящей соленой воде, откинуть на дуршлаг, затем соединить с приготовленным соусом. Посыпать измельченной петрушкой.

## ***Макароны с лимонным соусом и помидорами***

Ингредиенты:

450 г макарон, 4 крупных помидора, 4 ст. л. оливкового масла, 2 лимона, 75 г тертого сыра «Пармезан», 4 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль – по вкусу.

Приготовление:

Отварить макароны в кипящей воде. Положить помидоры в кастрюлю и залить кипятком на 30 с, затем воду

слить. Очистить помидоры от кожицы и от семечек, затем мелко нарезать. Взбить натертую цедру и сок лимонов, «Пармезан» и оливковое масло. Приправить по вкусу. Откинуть сваренные макароны на дуршлаг, затем переложить в кастрюлю и залить лимонным соусом. Добавить помидоры и петрушку и сразу же подавать.

## ***Оригинальные макароны с чесноком и двумя видами сыров***

Ингредиенты:

400 г толстых коротких макарон, 450 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 200 г мягкого плавленого сырка, 200 г тертого сыра, 1 ст. л. майорана, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

В кастрюле в течение 5 мин обжарить в разогретом оливковом масле крупно нарезанные помидоры, очищенные от кожицы и семян, и мелко нарубленный чеснок.

Добавить нарезанный мелкими кубиками плавленый сырок, тертый сыр, майоран, соль и перец по вкусу, уменьшить огонь до минимума и тушить все, закрыв крышкой, еще 5 мин.

Сварить макароны, воду слить. Переложить макароны в кастрюлю с соусом, перемешать и поставить на 5 мин в предварительно нагретый духовой шкаф. Затем вынуть, выложить в подогретое блюдо и подать на стол.

### ***Макароны с томатным соусом***

Ингредиенты:

*200 г макарон, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. томатной пасты, 1 репчатая луковица средней величины, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сваренные макароны опустить в кипящий овощной бульон (можно из кубиков) или просто в кипяток, прокипятить 3–5 мин и откинуть на дуршлаг.

Когда жидкость полностью стечет, положить макароны в толстостенную кастрюлю, добавить жареный лук, растительное масло, тертый сыр и размешать с томатной пастой.

Смесь прогреть на очень маленьком огне 5–7 мин.

### ***Средиземноморские макароны с базиликом***

Ингредиенты:

*350 г макарон, 2 красных сладких перца, 2 красные репчатые луковицы, 2 красных перца чили, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. оливкового масла, 1 кг маленьких помидоров черри, 1 пучок базилика, 2 ст. л. тертого сыра «Пармезан», соль – по вкусу.*

Приготовление:

Разогреть духовой шкаф до 200 °С. В форме для запекания соединить очищенные от семян и нарезанные кусочками перец и лук, мелко нарезанные перец чили и чеснок.

Посыпать сахаром, сбрызнуть маслом, приправить солью и перцем. Запекать 15 мин, перемешать с помидорами и запекать еще 15 мин.

Пока запекаются овощи, отварить макароны в большой кастрюле с подсоленной водой. Готовые макароны слить. Достать овощи из духового шкафа, перемешать с макаронами. Порвать листья базилика руками и посыпать сверху. Подавать, посыпав тертым сыром «Пармезан».

### ***Ленивая лазанья***

Ингредиенты:

*250 г макарон, 1 репчатая луковица, 1 лавровый лист, 3 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. красного перца, 0,5 ч. л. соли, 0,25 ч. л. черного молотого перца, 450 г томатного пюре, 400 г тертого сыра, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. оливкового масла, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Всыпать макароны в кипящую воду и варить до готовности 10–12 мин. Пока макароны варятся, приготовить соус из указанных ингредиентов. *Приготовление соуса:* крупно нарезать лук, мелко нарезать или выдавить через чесночницу чеснок.

Лук и чеснок жарить, помешивая, 3–4 мин, пока лук не станет полупрозрачным. Добавить в сковороду томатное пюре, томатную пасту, лавровый лист, нарезанный красный перец, соль и черный перец.

Довести смесь до кипения. Накрыть сковороду крышкой и на слабом огне кипятить соус 10 мин. Удалить из томатного соуса лавровый лист. Слить макароны. Разогреть духовой шкаф до температуры 205 °С. На противень для выпечки выложить одну треть томатного соуса. Сверху выложить слоями половину макарон и половину сыра, потом еще одну треть соуса, снова макароны, потом оставшийся соус. Сверху посыпать оставшимся сыром. Запекать лазанью в духовке в течение 15 мин или до тех пор, пока она полностью не прогреется.

## **Соевая вегетарианская кулинария**

В последнее время соя становится постоянным блюдом на столах многих людей. До недавнего времени мы, к сожалению, очень мало знали об этом весьма полезном продукте, который в таких странах, как Китай, Япония и многих других странах Азии и Африки, а теперь уже и в Америке является одним из главных продуктов питания не столько из-за своей дешевизны, сколько из-за профилактических свойств медицинского плана.

Соя не содержит вредных для организма сложных жиров и холестерина, она является сильным противораковым средством.

Соя помогает при сахарном диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях, показана при аллергии, хронических заболеваниях желудка и кишечника.

*Соевое масло полезнее подсолнечного, так как содержит ощутимое количество омега-3 жирных кислот (но их несравненно меньше, чем в масле льняного семени).*

*Соя – это осознанный выбор вегетарианцев всех стран.*

Давайте сделаем небольшой обзор продуктов, которые предлагает нам соевая промышленность.

### **Окара**

Однородная влажная масса. Без запаха, светло-желтого цвета, с высоким содержанием протеина. Получается в результате отжима соевого молока на фильтр-прессе. Окара – единственный растительный источник двухвалентного железа, легко усвояемого организмом. Кроме того, окара – превосходный поставщик клетчатки, содержит значительное количество питательных веществ цельной сои.

Окару добавляют в обычную муку в пропорции 1:1, используя при приготовлении хлебобулочных изделий, печенья, подливок, соусов и т. д.

Хранится в замороженном виде.

### **Сухое соевое молоко**

Порошок кремового цвета, имеет приятный ореховый запах.

Идеальный источник полноценного белка, необходимого для эффективного питания человека, его роста и развития, а также при интенсивных занятиях спортом и других физических нагрузках.

Изготавливается так же, как и сухое коровье молоко.

Содержит все незаменимые аминокислоты, обладает почти 100 %-ной усвояемостью.

Ценный источник витаминов.

Богатый минеральный состав, особенно содержание солей кальция и железа, делает этот продукт очень полезным для больных, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы, анемией.

Сухое соевое молоко обладает прекрасными диетическими свойствами.

Его рекомендуют включать в диету при гастритах и язвах желудка, острых и хронических инфекционных заболеваниях, диабете и т. д.

Используется как альтернативный продукт в питании грудных детей и взрослых при аллергии на молочные продукты животного происхождения и усвояемости лактозы.

Также используется вместо сухого молока для приготовления напитков, каш, супов, сладких паст, майонезов, соусов, в кондитерских изделиях и т. д.

Хранится в сухом прохладном месте.

### **Соевое молоко**

Насыщенный, приятный на вкус сладковатый напиток бело-кремового цвета с нежным запахом.

Получают из вымоченной, измельченной и проваренной на пару сои.

По пищевой ценности практически соответствует коровьему молоку 1,5–2%-ной жирности. Не содержит лактозы.

Идеальный заменитель коровьего молока, особенно в питании детей раннего возраста, а также при заболевании диатезом и пищевой аллергии на молочные продукты животного происхождения.

Соевое молоко очень хорошо усваивается организмом. Его кислотный сгусток в желудке более нежной и мягкой структуры, чем сгусток коровьего молока, вызывает меньшее выделение желудочного сока.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка, гиперсекреции желудка. Используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, в выпечке и т. д. Хранится так же, как и коровье молоко.

### **Соевая мука**

Похожа на пшеничную муку.

Имеет нежный кремовый цвет, легкий ореховый запах.

Высокобелковый продукт.

Производится из соевых бобов, предварительно очищенных, расщепленных и термически обработанных. Соевая мука повышает биологическую и питательную ценность любого продукта, обогащая его белками, витаминами, жиром и лецитином.

Особенно полезна людям, страдающим диабетом и высоким уровнем холестерина в крови.

Используется в качестве заменителя яиц (1 яйцо = 2 ст. л. соевой муки + 2 ст. л. воды), молока и разрыхлителя при изготовлении хлебобулочных и кондитерских изделий.

Добавляется в соотношении 1–3 части к 100 частям пшеничной муки.

Из соевой муки получают отличные оладьи и блины.

Использование соевой муки в приготовлении блюд снижает расход мяса, повысив в готовом изделии на 50 % содержание белка и на 20 % – энергетическую ценность. Хранится в сухом прохладном месте.

### **Соевое масло**

Жидкое масло густого янтарного цвета с приятным ореховым вкусом и запахом, хорошо усваивается.

Получается путем прессования семян сои.

Содержит жизненно необходимые ненасыщенные жирные кислоты, в том числе линолевую кислоту, приостанавливающую рост раковых клеток, витамины Е (необходим для нормальной работы половых желез) и С, соли кальция, натрия, магния, калия, фосфора.

Соевое масло полезно при заболеваниях почек, нервной системы, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, работу кишечника, оно — прекрасное профилактическое средство от атеросклероза.

В связи с увеличивающимся вниманием потребителей к экологической чистоте и натуральности пищевых продуктов, прессованное соевое масло получает все большую популярность на мировом рынке.

Используется для заправки салатов из свежих овощей, в приготовлении холодных закусок, мясных и рыбных блюд (дает красивый золотистый цвет). Отличается длительностью хранения без изменения качества.

### **Тофу (Соевый сыр, соевый творог)**

Продукт консистенции мягкого сыра, почти без запаха, с нежным вкусом, кремового цвета. Относится к легкой пище.

Готовится из соевого молока путем осаждения из него белка с последующим прессованием.

*Тофу — один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов. Отличается высоким содержанием полноценного растительного белка, сравнимого по своему аминокислотному составу и биологической ценности с белком мяса. На Востоке тофу называют «мясом без костей».*

*В нем низкое содержание жира и углеводов.*

*Легко усваивается организмом, идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком.*

Употребляется в пищу в натуральном, жареном, маринованном, копченом виде. Дополняет другие продукты, прекрасно с ними сочетается.

Используется для приготовления многих блюд в соотношении от 40 до 80 % к другим продуктам. Может применяться для выпечки, вместо творога, для супов и жаркого. Хранится в холодильнике, лучше в воде.

Тофу прекрасно маринуется.

Мясо обычно маринуют для того, чтобы сделать его мягче и придать аромат. Так как тофу сам по себе мягкий, в длительном мариновании нет особой необходимости.

Он может мариноваться короткое время лишь для того, чтобы впитать аромат маринада.

Мариновать тофу следует только в стеклянной или эмалированной посуде.

Для маринования ломтиков или кубиков тофу лучше всего подходит неглубокая сковорода.

Нужно периодически переворачивать кусочки или использовать лопатку, с помощью которой можно набирать маринад и поливать им тофу.

Во избежание размножения бактерий маринованный тофу следует держать в холодильнике.

Заморозка тофу дает ему более упругую «мясную» консистенцию. Замораживать его можно прямо в упаковке или завернуть каждый кусочек отдельно в целлофан или фольгу.

Перед употреблением тофу необходимо оттаять и отжать. Он будет напоминать губку, которая гораздо быстрее и легче впитывает в себя маринад или соус, чем свежий тофу.

При замораживании цвет тофу меняется с белого на светло-золотистый. Маринадом может служить сладкая или соленая вода с ароматной зеленью, водка, пиво, настои чеснока и т. д.

Минимальное время маринования – 12 часов.

При длительной тепловой обработке аромат, полученный при мариновании, исчезает, поэтому лучше использовать маринованный тофу для приготовления холодных блюд.

## **Соевое мясо**

Соевое мясо изготавливают из обезжиренной соевой муки.

Текстурированный белок такого мяса имеет форму и текстуру фарша, гуляша, отбивных и т. п., он на 54 % состоит из белка.

Соевое мясо продается в сухом (обезвоженном) виде, поэтому перед употреблением его нужно отварить или размочить в соответствии с инструкцией на упаковке.

При этом соевое мясо, в зависимости от фактуры, увеличивается в весе за счет поглощения воды в 2,5–4 раза.

Степень увеличения веса сухого соевого мяса каждого вида за счет поглощения воды указана на упаковке продукта.

## **Соевая сырковая масса**

Готовится из соевого молока по принципу тофу с добавлением сахара, иногда какао. Имеет консистенцию гомогенизированного сырка, нежный вкус и светло-коричневый цвет.

Относится к легкой пище, прекрасно усваивается.

Употребляется в пищу в сыром виде и используется для приготовления бутербродных паст, кремов, выпечки и других сладких блюд.

## **Рецепты соевых блюд**

### ***Закусочные блюда***

#### **Закуска с соевым сыром тофу и луком**

Ингредиенты:

*4 ст. л. тофу, 3 репчатые луковицы, 2 ст. л. соевого майонеза, перец, петрушка, соль, укроп – по вкусу.*

Приготовление:

Измельчить соевый сыр тофу, добавить перец, укроп и соль.

Все перемешать и дать постоять 20 мин.

Затем поставить в духовку на 5 мин. Вынуть из духовки, охладить.

Репчатый лук мелко нарезать, предварительно очистив и промыв, тщательно перемешать с соевым сыром тофу и зеленью, заправить соевым майонезом и подать к столу.

### **Закуска с соевым сыром тофу, картофелем, морковью и чесноком**

Ингредиенты:

*2,5 ст. л. тофу, 7 шт. картофеля, 3 дольки чеснока, 2,5 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. тертой моркови, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль, соевый майонез, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Измельчить тофу, добавить тертую морковь, перец, соль, растительное масло. Полученную смесь поставить в горячую духовку на 12 мин, затем достать и охладить. В очищенный, отваренный и подсушенный картофель всыпать нарезанный лук и растертый с солью чеснок. Затем все хорошо размять толкушкой и в полученную однородную массу добавить тофу. Все ингредиенты тщательно перемешать. Сформовать смесь в виде батона, выложить на блюдо, полить соевым майонезом и посыпать зеленью.

### **Закуска с соевым мясом и овощами**

Ингредиенты:

*150 г отваренного соевого мяса, 3 картофелины, 3 моркови, 4 небольших соленых огурца, 2 небольшие свеклы, 4 ст. л. растительного масла, 2 репчатые луковицы, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Отварить перечисленные в ингредиентах овощи, мелко их нарезать, добавить соевое мясо, мелко нарезанные соленые огурцы, лук, полить растительным маслом.

При желании добавить по вкусу соль и все тщательно перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

### **Бутерброды с соевым сыром тофу**

Ингредиенты:

*3 ст. л. соевого сыра тофу, 0,5 белого батона, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Для приготовления бутербродов необходимо соевый сыр размять, добавить перец и соль. Полученной массой намазать тонкие ломтики батона, поставить их на несколько минут в духовку. К столу подать горячими.

### **Овощной салат с соевым мясом**

Ингредиенты:

*400 г отваренного соевого мяса, 3 картофелины, 3 соленых огурца, 3 яблока, 150 г зеленого горошка, 1 стакан соевого майонеза, перец, зелень, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить и отварить картофель. Затем картофель, соленые огурцы и яблоки нарезать мелкими кусочками, сложить в салатницу. Добавить зеленый горошек, кусочки соевого мяса, заправить соевым майонезом, посолить, поперчить, перемешать и украсить зеленью.

## **Первые блюда**

### **Овощной суп с сыром тофу**

Ингредиенты:

*125 г сыра тофу, 500 г картофеля, 2 репчатые луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок редиски, 50 г растительного масла, 2 л овощного бульона, соль, перец, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

В кастрюле разогреть масло, потушить в нем лук, чеснок в течение 5 мин. Затем добавить картофель, редиску и потушить до прозрачности в течение 1 мин.

Сыр нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить суп на среднем огне до полной готовности картофеля. Добавить соль, перец. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

### **Грибной суп с соевыми продуктами**

Ингредиенты:

*50 г сухих грибов, 1 зубчик чеснока, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 3 ст. л. соевых побегов, 1 ст. л. соевого масла, 2 ст. л. соевого соуса, 400 г овощного бульона, соль, перец, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Соевое масло разогреть в кастрюле, положить в него нарезанные овощи, перечисленные в ингредиентах, и обжарить при постоянном помешивании. Долить в кастрюлю соевый соус и овощной бульон. Довести суп до кипения. Приправить солью, специями. При подаче посыпать зеленью.

### **Суп с помидорами, зеленью петрушки и сыром тофу**

Ингредиенты:

*2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, 2 больших пучка зелени петрушки, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан сыра тофу, 100 г сметаны, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Мелко нарезанный лук пассеровать в растительном масле, в конце добавить измельченную зелень петрушки, посолить и поддержать на огне до тех пор, пока зелень не даст сок и не станет мягкой.

Затем влить воду, довести до кипения, добавить очищенные от шкурки и нарезанные мелкими кубиками помидоры, смешанные с тофу. Варить еще 10 мин. Заправить сметаной.

### **Суп с соевым молоком и томатным пюре**

Ингредиенты:

*125 г пюре из спелых красных помидоров, 125 мл соевого молока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, 1 небольшая репчатая луковица, 30 г овсяных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В кипящее соевое молоко положить пюре из протертых свежих помидоров, овсяные хлопья, зеленый и репчатый лук, в конце добавить рубленую зелень. Дать прокипеть 5 мин. Остудить.

К столу подавать со сметаной.

### **Свекольный борщок с соевыми бобами**

Ингредиенты:

*400 г свеклы, 300 г соевых бобов, 100 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1*

*морковь, 100 г растительного масла, 0,5 л свекольного отвара, 1,5 л воды, 1 долька чеснока, лавровый лист, соль и перец – по вкусу.*

**Приготовление:**

Отварить грибы, соевые бобы, свеклу (уже очищенную). Лук и морковь мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Затем переложить в кастрюлю пассерованные овощи, отваренные грибы, соевые бобы и свеклу, натертую на крупной терке, добавить 0,5 л свекольного отвара, 1 стакан грибного отвара, 1,5 л воды, лавровый лист, перец. Приправить толченым чесноком с солью. Дать закипеть 2–3 мин. При подаче посыпать зеленью.

### **Борщ с соевым сыром тофу**

**Ингредиенты:**

*3 ст. л. тофу, 3 небольшие свеклы, 200 г нашинкованной капусты, 1 репчатая луковица, 2 моркови, 2 л воды, черный перец горошком, зелень, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

**Приготовление:**

Для приготовления борща тофу нарезать кубиками, смешать соль, специи и в этой смеси обвалить кубики тофу. Затем тофу уложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке 7 мин, чтобы из него получился слегка подсушенный вкусный продукт. В кипящую соленую воду добавить нашинкованные соломкой свеклу, капусту, морковь, лук, довести до кипения, варить 6 мин, снять с огня и дать настояться 15 мин. В тарелку уложить кубики тофу, залить горячим борщом, заправить зеленью петрушки.

### **Постные соевые щи**

**Ингредиенты:**

*1,3 кг свежей капусты, 100 г соевого мяса или гуляша, 3–4 ст. л. растительного масла, 1–2 моркови, 3–4 картофелины, соль, перец, зелень петрушки и укропа – по вкусу.*

**Приготовление:**

В кастрюлю с кипящей водой засыпать сухие соевые кусочки мяса или гуляша, нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель. Вымытые, очищенные и нашинкованные морковь, коренья петрушки и сельдерея, репчатый лук слегка пассеровать на растительном масле. Когда картофель почти сварится, добавить приготовленные овощи, посолить, добавить зелень петрушки и укропа.

### **Сладкий суп из ростков проросшей пшеницы с соевым молоком**

**Ингредиенты:**

*200 мл соевого молока, 2 ст. л. ростков проросшей пшеницы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. измельченных орехов, 100 г любых ягод или фруктов по сезону, тертая цедра апельсина или лимона – по вкусу.*

**Приготовление:**

Соединить мелко нарезанные ростки пшеницы с растительным маслом, измельченными орехами и добавить маленькие кубики нарезанных фруктов или ягод.

Добавить соевое молоко и мед, цедру по вкусу, перемешать, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и дать прокипеть 1–2 мин.

### **Суп с соевым сыром тофу и овощами**

**Ингредиенты:**

*550 г соевого сыра тофу, 2 моркови, 2 репчатые луковицы, 1 корень петрушки, 400 г нашинкованной капусты, 2 л воды, 2 ст. л. растительного масла, 2 дольки чеснока, черный*

*молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

В кастрюле разогреть растительное масло, добавить нарезанный лук, обжарить его несколько минут, затем добавить мелко нарезанный корень петрушки и капусту.

Продукты жарить, помешивая, на небольшом огне. Отдельно отварить в течение 3 мин морковь в 1 стакане воды, затем морковь, не вынимая из воды, выложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный чеснок, перец, оставшуюся воду, вскипятить и варить 4 мин.

Добавить соевый сыр тофу и варить еще 4 мин.

### **Картофельный суп на соевом молоке**

Ингредиенты:

*2,5 л соевого молока, 900 г картофеля, 3 ст. л. растительного масла, 3 яйца, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Очистить картофель, вымыть его и отварить в слегка подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

Соевое молоко вскипятить, положить в него отваренный и нарезанный кубиками картофель и вновь вскипятить.

Отдельно развести 1 стакан соевого молока, вбить в молоко яичные желтки, взбить и добавить в суп.

Суп заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль.

### **Гречневый суп на соевом молоке**

Ингредиенты:

*2 л соевого молока, 0,75 стакана гречневой крупы, 1 ст. л. растительного масла, сахар, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Сварить до полуготовности гречневую крупу. Отдельно вскипятить соевое молоко. В молоко всыпать гречку, хорошо перемешать, чтобы не было комков, и варить 12 мин. Перед подачей добавить сахар, масло, соль.

### **Окрошка с тофу**

Ингредиенты:

*300 г соевого сыра тофу, 1,5 л свекольного кваса, 300 г свежих огурцов, 250 мл жидкого соевого молока, перец, соль, сахар, зелень – по вкусу. Для свекольного кваса: 650 г свеклы, 1,5 л воды, 1 ч. л. сахара, 75 г ржаных корочек.*

Приготовление:

*Приготовление свекольного кваса:* нарезать свеклу, положить ее в глиняную посуду, залить теплой кипяченой водой, добавить сахар, ржаные корочки и поставить в теплое место на 3 дня для получения кваса.

Готовый квас процедить и поставить в холодильник. *Приготовление окрошки:* свежие огурцы, тофу и зелень нарезать, залить квасом, добавить сахар, соль и соевое молоко.

### **Вторые блюда**

#### **Соевый гуляш с солеными огурцами**

Ингредиенты:

*350 г отваренного соевого гуляша, 4 соленых огурца, 3 ст. л. муки, 2 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 2,5 стакана бульона, в котором варился гуляш, 2 ч. л. горчицы, перец, соль, зелень петрушки – по вкусу.*

Приготовление:

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с гуляшом на растительном масле. Развести муку с растительным маслом и бульоном, добавить горчицу, перец, перемешать и вылить в сковороду с гуляшом, вскипятить.

Добавить мелко нарезанные огурцы, вновь вскипятить, подать с отварным картофелем. Перед подачей к столу посыпать гуляш нарезанной зеленью петрушки.

### **Соевый гуляш с томатным соусом**

Ингредиенты:

*400 г отваренного соевого гуляша, 3 репчатые луковицы, 150 г сметаны, 70 г острого томатного соуса, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Гуляш обвалить в муке и обжарить. Лук мелко нарезать и пассеровать, затем выложить на гуляш, поперчить, посолить, залить томатным соусом, смешанным со сметаной. Тушить 16 мин. Подавать с картофельным пюре и зеленью.

### **Жаркое из тофу с квашеной капустой (Рецепт для вегетарианцев, употребляющих в пищу белое куриное мясо)**

Ингредиенты:

*0,5 кг соевого сыра тофу, 0,5 кг филе курицы, 300 г квашеной капусты, 5 долек чеснока, 1 ст. л. растительного масла, кориандр, перец, соль, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Для приготовления жаркого из тофу необходимо растолочь перец, чеснок, кориандр, соль, выложить все на сковороду, добавить воду, по желанию немного томатного соуса, все перемешать, прокипятить. Затем положить филе курицы, нарезанное небольшими кусочками, долить воды, чтобы она покрыла мясо, и тушить 25 мин. Потом положить нарезанный кубиками тофу, мелко порубленную капусту и тушить до готовности мяса.

Подавать горячим или холодным, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Соевый гуляш, запеченный с сыром**

Ингредиенты:

*250 г отваренного соевого гуляша, 150 г тертого сыра, 1 репчатая луковица, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 50 г томатного соуса, перец, соль, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Отваренный соевый гуляш и мелко нарезанный лук обжарить на сковороде, посолить, поперчить, добавить майонез и томатный соус, перемешать. Посыпать тертым сыром и тушить, постоянно помешивая, пока не расплавится сыр. При подаче к столу посыпать гуляш зеленью.

### **Соевый гуляш с картофелем**

Ингредиенты:

*400 г отваренного соевого мяса, 1 репчатая луковица, 20 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 400 г картофеля, 2 дольки чеснока, перец, соль, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Обжарить лук на растительном масле. В глубокую сковороду сложить слоями соевое мясо, картофель, нарезанный ломтиками, и обжаренный лук. Посолить, поперчить, влить 1 стакан воды, тушить 30 мин. Снять с огня, залить сметаной, положить мелко нарезанный чеснок, закрыть крышкой на 15 мин. Перед подачей к столу гуляш посыпать зеленью.

### **Запеканка из тофу и овощей**

Ингредиенты:

*350 г тофу, 200 г картофеля, 100 г капусты, 100 г моркови, 2 репчатые луковицы, 2 яйца, 40 г растительного масла, 50 г тертого сыра, 80 г сметаны, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. сухарей, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Капусту и морковь нарезать соломкой и бланшировать кипятком. Нарезать лук и обжарить на масле. Картофель отварить и вместе с тофу пропустить через мясорубку. Затем все продукты смешать, поперчить, посолить, тщательно перемешать, уложить на противень, смазанный маслом, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и поставить в горячую духовку. Вынув из духовки, полить сметаной, взбитой с измельченным чесноком.

### **Соевые котлеты с картофелем**

Ингредиенты:

*350 г соевой муки, 400 г картофеля, 1 репчатая луковица, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень – по вкусу.*

Приготовление:

Для приготовления котлет необходимо мелко нарезать лук, картофель натереть на мелкой терке, добавить соевую муку, яйца, поперчить, посолить, хорошо вымесить, предварительно добавив немного мелко нарезанной зелени.

Сформовать котлеты и обжарить их на растительном масле до получения румяной коричневой корочки.

### **Котлеты из тофу с морковью и луком**

Ингредиенты:

*1 кг тофу, 2 моркови, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. соевого масла, соль, укроп – по вкусу.*

Приготовление:

Морковь, соевый сыр тофу и лук пропустить через мясорубку, добавить укроп, соль, перемешать. Сформовать котлеты и обжарить их на соевом масле.

### **Соевые отбивные**

Ингредиенты:

*400 г отваренных соевых отбивных, 2 репчатые луковицы, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Соевые отбивные отварить. Лук мелко нарезать, все посолить, поперчить, обжарить на растительном масле вместе с луком до получения румяной корочки.

### **Чебуреки с тофу**

Ингредиенты:

*900 г соевого сыра тофу, 4 репчатые луковицы, 500 г муки, 1,5 стакана соевого молока, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Мелко нарезать лук и пассеровать его на растительном масле. Добавить размятый вилкой тофу и слегка обжарить его вместе с луком. Затем выложить в тарелку, добавить перец, соль и хорошо перемешать. В муку добавить соль, воду и замесить крутое тесто. Приготовленное тесто нарезать на небольшие куски, которые раскатать на присыпанной мукой разделочной доске. На раскатанные тонкие лепешки положить по 60 г приготовленного фарша, придать лепешкам форму полумесяца и защипать края.

Полученные чебуреки жарить на растительном масле, во фритюре, до образования равномерной румяной корочки. Подавать с кетчупом, соусом, зеленью.

### **Биточки из окары**

**Ингредиенты:**

*650 г окары, 70 г соевого молока, 2 репчатые луковицы, 0,5 стакана муки, 5 долек чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Для приготовления биточков необходимо окару, чеснок и лук пропустить через мясорубку.

К полученной массе добавить соевое молоко (если его нет, можно заменить овощным бульоном или водой), затем добавить муку, перец, соль.

Все хорошо перемешать, сформовать биточки и жарить их на растительном масле с двух сторон.

Гарнировать биточки можно овощами и макаронами.

### **Бифштекс из тофу**

**Ингредиенты:**

*550 г тофу, 150 г соевого соуса, 6 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Для приготовления бифштексов нужно нарезать соевый сыр тофу ломтиками, обмакнуть в соевый соус, дать пропитаться несколько минут соусом.

Затем обваливать бифштексы в муке и жарить с обеих сторон, пока они не станут коричневыми.

### **Соевые отбивные**

**Ингредиенты:**

*300 г отваренных соевых отбивных, 2 репчатые луковицы, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Отварить соевые отбивные, лук мелко нарезать, отбивные поперчить, посолить. Обжарить отбивные на растительном масле с луком до образования румяной корочки.

### **Соевые пельмени**

**Ингредиенты:**

*Для теста: 0,5 кг пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль – по вкусу. Для начинки: 350 г размоченного соевого фарша, 1 яйцо, 1 репчатая луковица, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

*Приготовление теста:* просеять муку, высыпать горкой, сделать в горке углубление, посыпать солью, вбить яйцо, влить воду и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять 30 мин.

*Приготовление начинки:* обжарить размоченный соевый фарш с мелко нарезанным луком на растительном масле, добавить сырое яйцо, перец, соль. Начинку хорошо перемешать.

Подготовленное тесто сформовать в виде длинной колбаски, которую затем разрезать на небольшие куски и из этих кусочков теста раскатать небольшие тонкие лепешки.

На середину лепешки положить начинку, защипать края и отварить в подсоленной воде.

### **Котлеты из соевого фарша**

Ингредиенты:

*550 г размоченного соевого фарша, 0,5 белого батона, 2 ст. л. муки, 3 дольки чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Размочить в молоке батон, смешать его с соевым фаршем, мелко нарубленным чесноком, поперчить, посолить, хорошо перемешать.

Сформовать котлеты, обвалять их в муке, пожарить на растительном масле до образования корочки.

Подать с кетчупом.

### **Голубцы с соевым фаршем**

Ингредиенты:

*600 г свежей капусты, 3 ст. л. риса, 400 г размоченного соевого фарша, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, 2,5 стакана сметаны, 0,5 стакана кетчупа, перец, соль – по вкусу.*

Приготовление:

Нашинковать капусту.

Соевый фарш обжарить с мелко нарезанным луком.

Рис отварить до полуготовности.

Все ингредиенты смешать, поперчить, посолить и еще раз тщательно перемешать.

Сформовать массу в виде котлет, обвалять в муке, обжарить в растительном масле, положить в кастрюлю или жаровню, залить сметаной, смешанной с кетчупом.

Тушить голубцы 20 мин.

### **Блины с соевым сыром тофу**

Ингредиенты:

*300 г сыра тофу, 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана соевого молока, 1 яйцо, соль, сахар – по вкусу.*

Приготовление:

В миску всыпать муку, добавить тофу, влить молоко, вбить яйцо, добавить соль и сахар, затем смешать все продукты.

Смешивать тщательно, чтобы не было комков. Выпекать блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом. К блинам подать сметану или варенье.

### **Тефтели из соевого фарша, запеченные под томатным кетчупом**

**Ингредиенты:**

*550 г размоченного соевого фарша, 0,5 белого батона, 300 мл соевого молока, 3 яйца, 3 репчатые луковицы, 5 ст. л. муки, 5 ст. л. сухарей, 250 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 150 г томатного кетчупа, перец, соль – по вкусу.*

**Приготовление:**

Соевый фарш и мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить размоченный в молоке и пропущенный через мясорубку батон, яйца, перец, соль. Все хорошо перемешать.

Разделить массу на шарики по 40–45 г, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле. Затем выложить на противень, залить томатным кетчупом, смешанным со сметаной, запекать 25 мин.