

Кухня радости

**Теория и практика
вегетарианской кухни**



КУХНЯ РАДОСТИ

Теория и практика
вегетарианской кухни

Составители:

Бубнова Елена,

Капранов Валерий

Вегетарианское питание способствует подъёму души, так как вегетарианская пища содержит жизнь. Это живая пища. Зелёные листья, зёрна и подобное наполнены жизнью. Жизнь добавляется к жизни. Мы должны жить на живой пище, растущей на столе земли. В этом важность живой, вегетарианской пищи. Она помогает в пробуждении души, которая - сама любовь.

Сант Такар Сингх.

Подробное содержание, включающее список вегетарианских блюд помещено в конце книги.

ВВЕДЕНИЕ

Традиционный подход к кулинарии как к науке питания и искусству приготовления блюд в настоящее время, как правило, основывается не на нравственных аспектах, а на вкусовых ощущениях и эстетическом восприятии. Духовность же предполагает в первую очередь следование нравственным критериям, одним из которых является заповедь "Не убий" во всей полноте этого понятия. И, выбирая путь духовного самосовершенствования, человек приходит к пониманию необходимости неукоснительно следовать нравственным принципам. Духовность призывает к не нанесению вреда кому бы то ни было. Поэтому ищущий, вступая на путь духовного восхождения, принимает на себя обязательство не употреблять в пищу мясо, птицу, рыбу и яйца и продукты, которые это содержат.

Бытует мнение, что человек, принимающий вегетарианский образ жизни, сильно себя ограничивает, его рацион питания скуден, его организму недостает многих питательных веществ и микроэлементов, а вкус блюд далек от совершенства.

На самом деле все обстоит совершенно по-другому.

Разнообразие вегетарианской кухни необычайно велико и дает возможность для неограниченного творчества в приготовлении широкого ассортимента блюд и богатства вкусовых ощущений. Вегетарианский стол не лишает последователя всех необходимых организму белков, жиров, углеводов, витаминов и микро- и макроэлементов. Необходимо только рациональный и научный подход к подбору продуктов. Нужно принять во внимание теорию совмещения продуктов и теорию сбалансированного питания, стремиться сохранить в готовом продукте как можно больше питательных веществ и витаминов.

Эта книга не ставит своей целью глубокого исследования вегетарианской теории и практики, так как существует много вегетарианских школ и теорий, которые достаточно полно и всесторонне исследовали и саму идею вегетарианства, и различные подходы и методы вегетарианской практики. Мы стремились рассмотреть идею вегетарианства с точки зрения духовности. Наука духовности в приложении к обеспечению жизнедеятельности человеческого организма рассматривает человека не с точки зрения его физиологии, а предлагает посмотреть на человека как на сложную систему, в которой

физическое тело занимает всего лишь определенную часть. Это не значит, что мы умаляем важность физического тела, но сводить человека только до уровня одной физиологии - это значит судить о слоне, только увидев его хвост.

Необходимы знания о человеке как о целой системе тел:

физическом, астральном и ментальном. И процессы, проходящие при переваривании и усваивании пищи, затрагивают все эти тела, или оболочки. Из физической части продукта человек получает его материальную часть. Но любой фрукт, злак, овощ содержит свою "тонкую" составляющую, которая также участвует в жизнеобеспечении человека. Она несет тот жизненный заряд, жизненную энергию, которая поддерживает и питает наши "тонкие" тела.

И вот этот важнейший процесс мы в большинстве случаев не учитываем, не принимаем во внимание. Отсюда и идут ошибки в представлении о тех истинных и сложнейших процессах, проходящих в человеческом теле, в котором система пищеварения - лишь верхушка айсберга, скрывающая за собой много процессов, недоступных нашему пониманию о правильном питании человека. Сколько бы мы ни загружали в наш организм белков, углеводов, жиров и всех микро- и макроэлементов - эффект от этого небольшой. Если бы это

было не так, то человек, питающийся разнообразной
белковой пищей, включающей в себя животный белок со
всеми незаменимыми аминокислотами и витаминами,
которые якобы не содержатся в других продуктах
растительного происхождения, никогда бы не болел. Тогда
не было бы такого огромного числа заболеваний, человек не
страдал бы от различных недугов, а во всей полноте
наслаждался бы. Вот задача, которую пытается разрешить и
традиционная медицина, и народная медицина, и Аюверда и
многие другие направления систем естественного
оздоровления организма.

В задачу данной книги не входит создание идеальных
рецептов и раскрытия секретов вечной молодости и здоровья.
Подбирая рецепты, мы стремились следовать двум правилам:
первое - это простота в приготовлении блюд и экономичность,
второе - максимальное использование тех полезных свойств,
которые содержат каждое растение и каждый продукт.

Рецепты этой книги наглядно раскрывают
неограниченные возможности вегетарианской кухни,
способной удовлетворить самый взыскательный вкус,
показывая, как из самых простых и легкодоступных продуктов

можно приготовить вкусный обед, при этом не затрачивая на его приготовление ни большого количества времени, ни больших средств.

Предлагаем читателю самим попробовать и оценить всю гамму вкусовых ощущений. Самое главное - это желание попробовать приготовить самим, с творчеством подойти к процессу приготовления пищи. Вы убедитесь в неограниченных возможностях вегетарианской кухни!

В основу рецептов данной книги легли рецепты, собранные посвященными духовной науки Сант Мат, рецепты ведущих диетологов-натуропатов, таких как Инна Литвина, Галина Шаталова, Поль Брэгг, Жорж Азава, современные и старинные кулинарные рецепты.

Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ

"Вкушайте свою пищу в любви. Не ешьте так, будто вы просто должны её съесть. Любите её, потом кладите в рот, а затем с любовью ешьте. Вы вкушаете не пищу, вы вкушаете любовь".

Сайт Такар Сингх

Латинское слово "уеґе1ш" означает крепкий, здоровый, свежий, бодрый. У нас укоренилось представление о вегетарианце как о тощем человеке, уныло жующем капустный лист. Однако на самом деле исследования докторов из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же приверженцы растительной пищи в три раза быстрее восстанавливают свои силы.

Китайские грузчики, хотя и невелики ростом, способны переносить груз на расстояние от 45 до 60 км без отдыха со скоростью лошади, идущей рысью. Их пища состоит из риса, фиников, овощей и изредка небольшой порции рыбы. Посыльные-индусы, которые день за днем переносят курьерскую почту на большие расстояния, живут, преимущественно употребляя в пищу рис. Ирландский крестьянин, которого относят к числу людей, ведущих наиболее активный образ жизни, существует большей частью на картофеле, кефире и незамысловато приготовленных овощах. Индеец, житель Анд, пронесший на плечах ношу в 45 кг, способен после этого выполнить дневную работу такого

объема, которая недоступна большинству наших рабочих. Его пища состоит в основном из фруктов и каш, приготовленных из неочищенного зерна. У этих людей практически не встречается рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Ассоциация американских диетологов отмечает, что "подавляющее большинство людей на протяжении всей истории человечества питалось преимущественно вегетарианской пищей".

Большая часть населения мира придерживается такой системы питания до сих пор. Даже в самых развитых странах привычка к мясной пище широко распространилась не более 100 лет назад. Причиной тому послужили появление вагонов-холодильников, а также потребительский дух, воцарившийся в обществе в XX веке. На земле живёт намного больше вегетарианцев, чем мы себе представляем.

Человек стремится к совершенству. Это заложено в нем изначально и является двигателем на нашем жизненном пути. Не всегда человек осознает это, но всегда этот "внутренний двигатель" заставляет его искать и искать чего-то. Так, приходя в этот мир, покидая его и приходя снова и снова, человек начинает осознавать не только себя, свои желания и

потребности, но и себя как собственное место пребывания, начинает давать оценку своим действиям, осознавать своё место в мироздании и свои задачи и обязанности в нём.

Постепенно приобретает бесценный опыт, желание отдавать и служить, а не только потреблять. Так из зверо-человека пробуждается Человек, осознающий свою ответственность перед природой и живыми существами этого мира. В нём пробуждаются сострадание ко всему живому и стремление не приносить боль существам, намного слабее и беззащитнее, чем он сам. Зреющее в человеке семя духовности постепенно пробуждается и приводит его к пониманию ответственности за всё живущее на Земле и невозможность нанесения вреда каким-либо образом. Человек сознательно отказывается убивать ради насыщения своей плоти, выбирая путь ненасилия.

Духовная наука Сайт Мат придает особое значение вегетарианскому питанию. Это связано с тем, что краеугольным камнем духовности является следование этическим и моральным принципам, заложенным величайшими Святыми, пророками и провидцами, которые приходили из века в век для помощи страдающему человечеству и руководства им. Эти Учителя проповедовали любовь, сострадание, смирение, всепрощение...

Сант Мат выделяет четыре важнейших аспекта вегетарианской диеты: духовный, кармический, этический и физиологический, следование которым дает возможность продвигаться по пути духовного самосовершенствования. Рассмотрим вкратце эти четыре аспекта.

Духовный аспект

Закон Бога - это закон Любви, и нарушить этот закон - значит пренебречь Волей Бога. Бог является создателем Творения, в каждом существе Он поместил частицу Себя. Убивая живое существо, мы, с одной стороны, действуем не как творцы, а как разрушители, а с другой стороны - замахиваемся на святая святых - Бога в нем.

Во всех Священных текстах красной нитью проходит призыв "Не навреди!", "Не убий!", "Возлюби ближнего своего...!". Любовь и убийство живого существа - категории не совместимые. Поэтому вегетарианское питание является базисом многих духовных школ. Без следования принципам и правилам вегетарианского образа жизни вообще невозможно

духовное развитие.

На вопрос о важности вегетарианского питания
совершенный и компетентный Мастер науки Сант Мат Сант
Такар Сингх говорит: "Мы должны любить. Во всех
Священных Писаниях, написанных людьми, имевшими
контакт непосредственно с Любовью, говорится, что никому
•нельзя причинять боль. Если вы только думаете причинить
кому-то боль, то у вас нет любви. А у того, у кого нет любви, у

нет и Бога; он жестокий человек. Он не найдет себе места
щг в этом мире, ни в Царстве Бога. В этом нет сомнений".

•;: Сначала нужно развить любовь. Любовь - значит служение
иотдача, помощь и преданность. Любовь не пытается получить
что-либо взамен от другого, не причиняет кому-либо боль. А
чтобы съесть мясо, нужно сначала убить. Без убийства не
обойтись. Одна из заповедей, данных Моисею Богом, была: "Не
убий!". Почему? Потому что если в вас присутствует любовь,
вы не сможете убить. Мы должны питаться тем, что нам даётся.
Что нам не дано, мы не должны употреблять в пищу. Это
незаконно. Если мы пытаемся поймать то, что убегает от нас,
это незаконно. Это жестоко. Найдите себе фрукт и наслаждайтесь

им, и фрукт будет благословлен, что стал частью тела. Зерно будет в благословении, что оно не сгнило в земле, а пригодилось. Это основной принцип. В книге "Бытие" объясняется: "Я дал вам всякую траву, сеющую семя..., и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу". Эта заповедь все ещё в силе. Мы должны знать её и следовать ей", т Конечной целью человеческого существования является познание своего высшего "Я" и Богореализация. Это возможно только в том случае, если человек станет представлять из себя более тонкую и чистую вибрацию. Процесс изменения собственных вибраций - это и есть путь духовного совершенствования. Чтобы успешно продвигаться по этому пути, необходимо изменить качество пищи. В противном случае, употребляя в пищу мясо убитых животных, которое ясёт в себе разрушающие вибрации страха, боли, смерти, мы останемся на прежнем, низком уровне, будем этими же вибрациями, так как убиваемое животное испытывает страшные мучения в момент смерти и всё это запечатлевается в каждой клетке его тела и, соответственно, передается нам. Вспомните древнюю поговорку: "Что мы едим, тем мы и станем". Мы должны четко принять для себя: употребление животной пищи и духовность - категории абсолютно

несовместимы. Баба Саван Сингх, Великий Святой Индии, живший в первой половине прошлого века, по этому поводу пишет так: "Каждый вид пищи оказывает своё особое действие на организм, а значит, и ум. Тупые, отягощенные души не чувствуют этого действия. Мясо и яйца (с зародышем и без) - это всё высококонцентрированная пища, а опьяняющие напитки не подходят тем, кто хочет преодолеть в себе животную природу, успокоить свой ум и достигнуть успеха в тонких планах. Это простая теория. Она основана на практическом опыте.

Кармический аспект

Этот мир устроен по определённым законам, которые не волен нарушать никто в Творении: ни человеческие существа, ни ангелы, ни существа тонких миров, ни боги. Это не разрешено никому. Нарушение этих законов карается адекватно степени и качеству действий существа, нарушившего какой-либо закон. "Незнание закона не освобождает от ответственности" - говорит народная мудрость. Можно часами, днями, годами спорить по этому поводу. Но что из этого? "Закон неумолим" и не считается с нашим "хочу - не хочу".

Кармический механизм работает, как часы шахматных игроков, - любое действие включает счетчик, и не важно, какой поступок мы совершили, механизм включился, и мы обязаны получить воздаяние за наши действия. Если совершается благовидный поступок, человек получает позитивный плод, если совершается негативный поступок - плод горек и мучителен.

Баба Саван Сингх в своей книге "Письма от души к душе" говорит: "Я должен отметить, что животная пища, пусть съедена хоть единственная частичка, вредна для духовного прогресса. Те, кто помогает в убийстве, съедая пищу, тоже виноваты. Вы говорите, что съесть яйцо не так страшно, как

10

«взбить сердце. И то и другое плохо. Но разбитое сердце можно вылечить любовью, однако убитое животное не воскресить».

Духовный Мастер Сант Такар Сингх говорит, что "все мы, создания в Творении Бога, являемся детьми великой семьи нашего Отца и что никому не позволено убивать членов одной семьи, чтобы поддерживать собственную жизнь. Для нас

предназначена пища, которая по закону кармы влечет за собой наименьшую плату. Даже за воздух, которым мы дышим, нам приходится платить. Нам предназначена растительная пища, щгорая, вне сомнения, тоже влечет за собой определенную плату. Но мы не можем жить без пищи вовсе, и поэтому из двух зол выбираем меньшее". (21.09.1999 г., Италия)

Этический аспект

Животные тоже обладают чувствами и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека. Лошади, собаки, коровы, козы также могут обучаться, помнить, любить, ненавидеть, горевать, радоваться и страдать совсем как люди, хотя сфера их жизни более ограничена.

Лев Толстой отказался от питания мясом после посещения тульских боен. Он увидел, что животные заранее чувствуют свою гибель. Одни идут под нож мясника, обреченно опустив голову, другие пытаются вырваться, ранить своих убийц, третьи кричат, мычат и даже плачут.

Мастер Сант Такар Сингх говорит: "Если бы мы должны

были зарезать живое существо себе на мясо, тогда, я думаю, 90% людей перестали бы есть мясную пищу, потому что их сердца не в силах были бы этого сделать". (19.05.94, Франция)

Пользу вегетарианства во все времена признавали многие великие философы, мистики, Святые и просвещенные умы. К их числу относятся такие известные личности, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, Леонардо да Винчи, Монтень, Джон Мильтон, Исаак Ньютон,

11

Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Перси Биши Шелли, Лев Толстой, Джордж Бернад Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн. Именно способность глубоко чувствовать и сострадать заставила их встать на путь ненасилия по отношению ко всему Творению Бога.

Джордж Бернад Шоу уличал людей в лицемерии: "Когда человек хочет убить тигра, это называется спортом, а когда тигр хочет убить человека, это называется жестокостью".

Знаменитый математик древности Пифагор, просветленная душа, говорил: "Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых сгибаются ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне, не отказано нам в молоке и меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, ведь лошади, коровы и овцы кормятся травой".

В трактате "О поедании плоти" римский историк Плутарх пишет: "Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины, какие обстоятельства вынудили его уставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что ещё недавно мычало и бляло, двигалось и дышало... Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы".

Мы спокойно закрываем глаза на смертельную боль и ужас, которые испытывают ежегодно убиваемые на пропитание полтора миллиарда коров, овец и свиней и 22 миллиарда птиц. Количество рыбы, вылавливаемой каждый год, исчисляется триллионами; десятки миллионов животных замучены в медицинских и научных лабораториях, убиты ради меха, кожи или просто ради развлечения на охоте.

Леонардо да Винчи писал: "Поистине, человек - царь зверей, ибо своей жестокостью он намного превосходит их. Мы живём ценой жизни других. Наши тела - ходячие кладбища!"

Физиологический аспект

Сант Кирпал Сингх, предыдущий Мастер Сант Мат, в своих трудах пишет: "Душа вечна, она - мудрость и блаженство. Если она вся мудрость и полна блаженства, как же тогда возможно, что она несчастлива в этом мире? Сколько она ещё будет наслаждаться внешним вкусом? Мы думаем, что получаем наслаждение от наслаждений, но на самом деле

наслаждения наслаждаются нами. Бог пищи однажды пришел к Богу Вишну (часть триединого Бога творения: Брахма, Вишну и Шива, означающих Создателя, Хранителя и Разрушителя) и пожаловался: "Люди грубо пожирают меня без всякого сочувствия ко мне!". Господь Вишну сказал: "Хорошо, если кто-то съедает тебя больше, чем ему нужно, тогда ешь его". Только задумайтесь, какая причина всех болезней? - расстройство желудка. Мы наслаждаемся и наслаждаемся, и наслаждаемся до тех пор, пока не будем способны наслаждаться. Тогда наслаждения начнут наслаждаться нами.

Пусть половина желудка будет наполнена пищей, одна четверть - водой, а одна четверть пусть останется пустой, чтобы пищеварение не затруднялось. Если вы съедите больше, чем может переварить ваш желудок, то, естественно, что не переваренная пища создает болезни. Дайте какой-то отдых своему бедному желудку. Переваривание занимает, по меньшей мере, 4-5 часов. Если вы будете есть слишком много и слишком часто, то ваш желудок восстанет. Привычки,

связанные с принятием пищи, можно отрегулировать, живя правильно. Вы можете усовершенствоваться постепенным приспособлением и воздержанием" (Сант Кирпал Сингх "Утренние беседы").

У нас сложилось неправильное мнение, что без животного белка организм человека не сможет полноценно развиваться и функционировать. На самом деле наш организм изначально настроен на переваривание растительной пищи, а не животной. Но в век Кали-юги, человечество очень сильно деградировало. Следствием чего, кстати, явилось значительное сокращение продолжительности жизни человека, рост болезней и падение духовности.

Пища, поступающая в наш организм, обрабатывается пищеварительными органами и транспортируется по всему организму, поддерживая физическую жизнь тела. Но мало кто задумывается над тем фактом, что "тонкие" тела так же принимают участие в процессе обработки пищи. Только белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, так необходимые для обеспечения жизнедеятельности

физического тела, совершенно непригодны "тонким" телам человека. Им необходима чистая энергия продукта, которую наши "тонкие" тела пытаются получить из той пищи, которую человек потребляет. Пища, обработанная на огне, почти полностью лишается своей "тонкой" составляющей, и, поэтому "тонкие" составляющие человека недополучают необходимой энергии. А в результате человек, не получая пищи для астрального и ментального тел, испытывает состояние неудовлетворения, его ментальная система слабеет, а низшие, животные, качества берут верх над интеллектуальным и духовным развитием. Всё это приводит к деградации человека и общества в целом.

Кроме того, сама пища состоит из различных вибраций: от высоких до более низких и грубых. В соответствии с этим

пища делится на три группы: сатвик, раджсик и тамсик.

Следует питаться только зерновыми, овощами и фруктами, которые относятся к группе "сатвик". то есть такими продуктами, которые являются чистыми и способствуют достижению состояния спокойствия, равновесия и развивают

в человеке более высокие качества, "сатвик", или чистая пища, такая как овощи, фрукты, молоко, бобовые, зерновые, орехи, продлевает жизнь и излечивает многие заболевания.

Множество лекарственных препаратов готовится сегодня из трав, фруктов, зерновых, и их эффективность общепризнанна.

Пища группы "раджсик!!" - это пища возбуждающая: острые продукты, специи и приправы, перец. К ним относятся также продукты с ярко выраженным вкусом (чрезмерно острые, соленые и кислые): чеснок, лук, чилли, маринованные овощи и соленья, майонез, уксус. Данные продукты вызывают чрезмерную активность, беспокойство, раздражительность, бессонницу, увеличивают содержание токсинов в крови.

Пища группы "тамсик!.- "отупляющая", расслабляющая пища. К этой группе относят мясо, рыбу, яйца, птицу и алкогольные напитки (вино, водка, и так далее). Эти продукты вызывают лень, вялость, апатию, сонливость, инертность, а также способствуют накоплению в организме слизи и "шлаков". Употребляя в пищу продукты этой группы, человек развивает в себе низшие, животные, качества, напивается грубыми вибрациями. А это всё ведёт к духовной деградации.

Рассказывают интересный эпизод из жизни Джорджа Бернарда Шоу, касающийся вегетарианского питания. Однажды, когда он был тяжело болен, доктора заявили, что если он не станет есть яйца и мясной бульон, то умрёт. Поскольку Шоу придерживался вегетарианского питания, он отказался следовать предписаниям врачей. И когда те продолжали настаивать и сказали, что не могут гарантировать ему выздоровления, Шоу позвал личного секретаря и в

14

15

присутствии врачей продиктовал своё завещание. Оно гласило: "Я торжественно заявляю, что моим последним желанием является следующее: когда я покину своё бренное тело и гроб мой понесут на кладбище, пусть его сопровождает траурная процессия в следующем составе: в первом ряду - птицы, во втором - овцы, коровы и прочий скот, в третьем - живая рыба в аквариуме. Каждое животное должно нести плакат со следующей надписью: "О Боже, будь милостив к нашему благодетелю Джорджу Бернарду Шоу, отдавшему свою жизнь

ради спасения нашей!"

Джордж Бернارد Шоу дожил до 94 лет. В 70 лет на вопрос:

"Как вы себя чувствуете?" он ответил: "Прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мясо".

В 90 лет на тот же вопрос он отвечал: "Прекрасно, больше меня никто не беспокоит: те врачи, которые меня пугали, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли".

На основании вышесказанного читатель может сделать вывод, насколько необходимо человеку пересмотреть подход к своему рациону питания и образу жизни в целом.

Последователь этого духовного учения имеет возможность во всей полноте раскрыть для себя свой внутренний мир благодаря изменению своего сознания от разрушительных тенденций разума к созидательным. Этическая, нравственная жизнь способствует этим изменениям и даёт возможность получить прекрасные результаты в практике медитации и жить полноценной и здоровой жизнью в человеческом обществе.

И он не чувствует себя обделённым, лишённым удовольствий и наслаждений этого мира. Более того, он приобретает ещё и жизнь внутреннюю, становится истинным Человеком,

свободным от низших проявлений человеческой природы: гнева, жадности, эгоизма, ненависти. Становится созвучным с огромным мирозданием, видя в каждом существе, в каждом проявлении жизни Божественную Силу.

Часть II. ОВОЩИ

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ОВОЩНОЙ КУЛИНАРИИ

Диетологи-натуропаты предупреждают в своих трудах, что при термической обработке овощей теряется значительное количество витаминов и других питательных веществ.

Основная задача при приготовлении блюд из овощей - максимально сохранить их ценность, для чего необходимо чистить и резать овощи непосредственно перед тепловой обработкой, а её время сократить до минимальных пределов.

Витамины очень хрупки и быстро разрушаются при высоких температурах. Минеральные соли, которые Кеннет Джеффри, работавший в 40-70-х годах XX-столетия, называл "строительными камнями", используемыми организмом для восстановления изношенных клеток и поддержания

правильного функционирования органов, при тепловой обработке или теряют свои свойства или видоизменяют их на менее полезные для организма.

Витамины, минералы и комплекс неведомых, не поддающихся никакому измерению (по крайней мере в наше время) биологически активных веществ настолько тесно и таким сложным образом спаяны воедино в каждом растении, что познать все пути их взаимодействия и влияния на человеческий организм не по плечу ни одной науке. Однако при тепловой обработке что-то все же остается в овощах, а ярюгда даже приобретает новое качество, как, например, в капусте, которую некоторые диетологи считают "овощем-хамелеоном", способным менять свою суть при варении, квашении, запекании и становиться новым продуктом с новыми свойствами, другими питательными характеристиками.

Видные ученые-йоги всегда ратовали за упрощение питания, считая это залогом здоровья и долголетия. Кроме

того, рекомендуется как можно меньше жарить овощи, так как такой вид обработки овощей, по мнению диетологов-натуропатов, делает их неудобоваримыми. К тому же перегретые жиры, все без исключения, настолько вредны, что сводят на нет пользу овощей.

Отваривание и тушение - наипростейший способ приготовления пищи, а следовательно, и энергосберегающий.

Винегреты, салаты из вареных овощей, отварные овощи с различными заправками и под различными соусами (холодные и горячие), а также супы - все это, в сущности, варианты одного и того же блюда, и этих вариантов не счесть. Поэтому первостепенное значение приобретает умение правильно сварить овощи. Безусловно, для каких бы целей ни предназначались овощи, они всегда должны вариться на пару (кроме бобовых), притом вода не должна их захлестывать (ее наливают в кастрюлю только на две трети). В противном случае все питательные вещества уходят в отвар.

В основном варят те овощи, которые в сыром виде не

употребляются (картофель, баклажаны). В любом случае в салатах и винегретах необходимо стараться до 50% использовать свежие, необработанные овощи. Например, морковь при тепловой обработке теряет основное количество питательных веществ, поэтому ее лучше класть в салаты в свежем виде.

Для улучшения вкуса рекомендуется широко использовать различные заправки и соусы. Самыми большими мастерами по приготовлению соусов и заправок считаются французы и китайцы, которые используют различные экзотические продукты и специи. В Индии также широко используют специи и травы, которые придают блюдам особенный вкус, и самые простые рецепты с обычными овощами приобретают неповторимый пикантный и тонкий вкус. На ваше усмотрение приводится широкий выбор рецептов. Также, вы можете на их основе сделать нечто своё, индивидуальное и неповторимое...

САЛАТЫ

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

2-3 моркови, 1 свекла, картофель по усмотрению, 2 соленых

огурца, 2-3 луковицы, 250 г консервированного горошка, 2-3 (уполовые ложки изюма, 2 лимона, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, черный перец, соль.

Отварить в слегка подсоленной воде нарезанную кубиками морковь, а после нее свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель.

Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем смешать с нарезанными кубиками огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, консервированным зеленым горошком, изюмом и очищенным от цедры и семян, нарезанным кубиками лимоном.

Из овощного отвара, растительного масла, сока второго лимона, нескольких горошин черного перца, столовой горчицы и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой 30 мин.

САЛАТ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на мелкие

Щешки. Помидоры, огурцы, яблоки порезать тонкими Кружками, а листья салата - на части. Овощи смешать, добавить Виноград или спелый крыжовник. Заправить сметаной.

:! ЛЕТНИЙ ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ

-;! Положить в салатник консервированный зеленый

горошек, стручковую фасоль. Добавить нарезанную

ломтиками цветную капусту и картофель, сваренный в

18

19

подсоленной воде, перемешать. Заправить сметаной или растительным маслом с измельченным чесноком, зеленью.

Украсить помидорами и болгарским перцем.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Несколько картофелин отварить, очистить, нарезать

кубиками. Нарезанную также морковь и консервированный зеленый горошек слегка прогреть со сливочным (топленным) маслом, добавить 1-2 нарубленных соленых огурца, 1/2 корешка натертого сельдерея (или петрушки), 3-4 очищенных яблока, порезанных кубиками. Заправить сметаной.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ОВОЩНОЙ

На 2-3 порции: 2 картофелины, 50 г цветной капусты, 1/2 моркови, 2 помидора, 1 репа, 20 г корня петрушки, 10 г корня сельдерея, 0,5 луковицы, 30 г лука-порея, 40 г стручковой фасоли, 40 г стручкового гороха, 20 г зеленого салата, 0,5 ст. ложки растительного масла, 800 мл отвара.

Морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук - порей нашинковать соломкой и пассировать на растительном масле. Цветную капусту разделить на соцветия, стручки фасоли нашинковать, стручки гороха нарезать пополам, картофель и помидоры нарезать дольками.

Пассированные корнеплоды и коренья, нарезанные фасоль и горох положить в кипящую воду и довести до кипения, после чего добавить картофель и варить 20 мин. За 5 мин до окончания варки положить помидоры и нарезанный салат.

Готовый суп посыпать зеленью петрушки и укропа.

ОВОЩНОЙ РАССОЛЬНИК

3-4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 головки репчатого лука, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей (корень и зелень), 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 столовая ложка укропа, 1/2 столовые ложки эстрагона, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны.

Крупы промыть холодной водой, залить кипятком в сотейнике и поставить распариваться на 30 - 45 мин, меняя кипятком.

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 -1,5 стакана кипятка и прокипятить на медленном огне 10-15 мин. Отбросить

выварившуюся кожицу, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить еще в течение 10 мин.

Вскипятить 1,5 л воды, опустить в кипяток нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушку, сельдерей), подготовленную крупу, через 10-15 мин картофель, мелко нарезанный лук и варить до готовности картофеля на умеренном огне. Затем добавить отварные огурцы, попробовать, достаточно ли соленый бульон, долить, если надо, рассола или подсолить, ввести пряности и продолжать варить еще 10-15 мин, после чего заправить пряной зеленью и йоварить еще 3 мин. При подаче на стол подавать со сметаной.

СУП РАССОЛЬНИК

На 3 литра готового супа: 2/3 стакана перловой крупы, 5-6 картофелин, 1 морковь, 2-3 луковицы, специи, лавровый лист, соль, зелень, 3-4 соленых огурца.

Перловую крупу замочить на 10-12 часов. Крупу варить в течение 1 часа, добавить нашинкованный кубиками картофель,

20

21

пассированный в топленом масле мелко порезанный лук, морковь, варить 20 минут. Мелко нарезать огурцы и положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, специи, соль. Через 5 минут снять кастрюлю с огня, положить мелко нарезанную зелень, накрыть крышкой и дать немного настояться.

РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

8-10 сушеных грибов, 2 средних огурца, 1/2 стакана перловой крупы, 4-5 клубней картофеля, 4 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки сметаны, по 1/2 морковки и корня петрушки, 1/8 стебля лука-порея, 1 головку репчатого лука, перец, лавровый лист, рассол, зелень и соль по вкусу.

Этот рассольник можно готовить на грибном бульоне или овощном отваре. Перебранные и промытые грибы отварить в 2 л воды до мягкости. Перловую крупу хорошо перебрать, промыть трижды в горячей воде, переложить в кастрюлю,

залить кипятком из расчета на один стакан крупы 3 стакана кипятка, положить 1 ст. ложку топленого масла и варить на медленном огне 40 - 45 мин, чтобы крупа стала рассыпчатой.

Морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей очистить, нарезать тонкими брусочками и пассировать на топленом масле с томатной пастой. Огурцы разрезать вдоль на две части, срезать кожицу, удалить семена, нарезать так же брусочками и припустить в небольшом количестве воды.

Бульон процедить в другую посуду, а грибы нарезать кусочками. В бульон опустить подготовленную перловую крупу, дать прокипеть 20-30 мин, затем опустить картофель, пассированные корни и кипятить еще 10-15 мин. За 5 мин до конца варки опустить соленые огурцы, лавровый лист, соль и перец. Готовый рассольник заправить прокипяченным огуречным рассолом. При подаче на стол добавить ложку сметаны и посыпать зеленью петрушки.

8-10 сушеных грибов, 2 соленых огурца, 1/8 головки белокочанной капусты, 5-6 клубней картофеля, 4 столовые ложки топленого масла, по 1/2 корня моркови, петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, перец, лавровый лист, рассол, зелень и соль - по вкусу.

Морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук очистить, промыть, нарезать соломкой и пассировать на топленом масле. Сушеные грибы сварить, бульон процедить, а грибы нашинковать соломкой. Соленые огурцы разрезать вдоль, срезать кожицу, удалить семена, нарезать крупной соломкой, залить водой и проварить 5-7 мин. Капусту помыть и нарезать соломкой. В кипящий бульон опустить нарезанный картофель, дать покипеть, опустить капусту и варить 6-7 мин. Затем опустить пассированные коренья, грибы, припущенные огурцы, соль, перец, лавровый лист и огуречный рассол и дать провариться на медленном огне 8-10 минут. Подавать со сметаной и нарубленной зеленью укропа и петрушки.

РАССОЛЬНИК С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

На 4 порции: 1 столовая ложка топленого масла, 2-3 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 1 корешок петрушки, 1 корешок сельдерея, 3-4 картофеля, 2 столовые ложки гречневой крупы ядрицы, зелень, лавровый лист, душистый перец, соль- по вкусу.

» Положить в кастрюлю немного топленого масла, Очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, Нашинкованную морковь, луковицу, корешки петрушки, сельдерея и под крышкой потушить 15-20 минут. Добавить Ломтики картофеля, лавровый лист, душистый перец, ивобкодимое количество кипятка, 2 столовые ложки ядрицы

23

и варить до готовности. Заправить огуречным рассолом по вкусу и прокипятить. Подавать со сметаной, зеленью.

ПОХЛЕБКА ЗИМНЯЯ

Горох замочить на ночь в холодной воде. Положить горох в кастрюлю вместе с мелко нарезанными кореньями, капустой и картофелем и разварить. Добавить морковь, репу, лук. Когда

все овощи уварятся - вынуть их, протереть, положить обратно, добавить сливочное масло и дать прокипеть.

Перед подачей заправить сушеной зеленью.

СУП ОВОЩНОЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

На 3-4 порции: 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, корень сельдерея или петрушки, 1/2 стакана свежего или консервированного зеленого горошка, 2 огурца, соль - по вкусу, зелень, сметана.

Морковь, репу, лук, коренья мелко порубить, протомить в сливочном масле, припустить. В кипящую воду сначала положить картофель, нарезанный кубиками, затем овощи, а перед окончанием варки - нарезанные огурцы, зеленый горошек. Соль - по вкусу. Перед подачей в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

"СБОРНЫЙ" ОВОЩНОЙ СУП ПО-БОЛГАРСКИ

/ луковица, 2-3 столовые ложки растительного масла,

1/2 корня сельдерея, 1-2 моркови, 1 корень петрушки, 1 небольшой качан капусты, 2-3 картофелины, перец, 50 г брынзы, зелень.

Слегка обжарить мелко нарезанную луковицу в растительном масле, посыпать щепоткой перца, развести в 5-6 стаканах горячей воды, прокипятить и положить нарезанные овощи: сельдерей, морковь, корень петрушки, капусту. Когда овощи станут мягкими, опустить нарезанный картофель. Суп заправить растертой брынзой (а следовательно, его не нужно предварительно солить). Консервированный горошек добавлять только перед самой готовностью блюда. Посыпать зеленью.

БОРЩ ПО-УКРАИНСКИ

На 4-5 порций: 1 л воды, 1 свекла, суповые коренья (петрушки, пастернака, сельдерея), 1 морковь, 3-4 картофелины, 1/4 среднего кочана капусты, 2 столовые ложки томатной пасты или 2-3 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока, соль

по - вкусу, сметана и зелень для заправки.

В кастрюлю налить 1 л воды и положить сырую очищенную свеклу средних размеров. Приблизительно через 30 минут добавить суповые коренья и морковь. Сваренные овощи вынуть, натереть на крупной терке, а вместо них опустить нарезанный картофель и капусту. Протертые свеклу и морковь снова доложить в кастрюлю и варить все вместе, добавив томатную пасту или нарезанные помидоры, 1 столовую ложку сливочного масла и измельченный чеснок, посолить.

Готовый борщ разлить по тарелкам, добавив сметану и зелень.

БОРЩ С ЛИМОНОМ

Пассировать лук, морковь, свёклу, помидоры или томат. В конце тушения добавить мелко нарезанный лимон (половину или целый лимон, в зависимости от вкуса).

Картофель, капусту отварить, добавить тушёные овощи,

24

25

довести до кипения, добавить соль, специи (кинзу, карри, чеснок). Такой борщ можно есть как горячим, так и холодным.

БОРЩ ПО-БОЛГАРСКИ

1-2 моркови, корень петрушки или сельдерея, 200 г стручковой фасоли, 1/4 небольшого кочана капусты, 3-4 картофелины, 1 луковица, 2-3 помидора, 1 свекла, 1 стакан кислого молока, 50 г сыра, соль, красный перец.

Очистить и нарезать кубиками морковь и небольшой корешок петрушки или сельдерея. Мелко нарезать стручковую фасоль и капусту. Сварить овощи, опустив их в кипящую воду. Добавить порезанный кубиками картофель, обжаренный в сливочном масле, и мелко нарубленный лук и помидоры.

Сваренную отдельно свеклу порезать кубиками и положить в борщ перед тем, как снять его с огня. Существует другой вариант: свеклу нарезать кубиками и тушить отдельно

вместе с помидорами и добавить в кастрюлю перед окончанием варки борща. В этом случае свекла не теряет свой цвет, цвет готового борща становится ярко-рубиновым.

Заправить стаканом кислого молока, посыпать тертым сыром и небольшим количеством красного перца.

СУП-ПЮРЕ "ПЕСТРЫЙ"

2-3 моркови, 2-3 корешка сельдерея и петрушки, 4-5 картофелин, 1 кочан цветной капусты, зелень, консервированный зеленый горошек, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень, соль - по вкусу.

Мелко нарезать морковь, корешки сельдерея и петрушки, довести до мягкости в кипящей воде. Добавить нарезанные клубни картофеля. Цветную капусту разделить на соцветия,

26

опустить в кастрюлю вместе с картофелем и продолжать

варить до полной готовности. Овощи протереть. Посолить.

Приготовить сметанный соус (соус "Бешамель") на овощном отваре: в сковороде положить сливочное масло и припустить, добавить, все время помешивая, муку, сметану, посолить по вкусу и не переставая мешать - порциями овощной отвар до получения соуса густоты жидкой сметаны.

Соус влить в суп и немедленно снять кастрюлю с огня. В тарелки разложить зелень, натертую на крупной терке сырую или вареную морковь, консервированный зеленый горошек и разлить суп. Подавать с гренками.

СУП "ОГОРОДНЫЙ"

1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 л кефира на 1 л воды, 2-3 огурца, зелень, сметана.

Капусту, морковь и лук, порезанные соломкой, припустить в 2 стаканах воды с растительным маслом. Добавить воды до нормы и проварить 5 минут. Остудить, влить кефир. Мелко

нарезанные огурцы разложить по тарелкам и залить смесью овощей с кефиром, положить сметану и рубленую зелень.

СУП С ЗЕЛЁНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ

Зелёный горошек, картофель, лук, морковь, помидоры или томатная паста, зелень, соль.

Картофель сварить, отдельно пассировать лук, морковь, помидоры (или томатную пасту). В конце варки пассированные овощи добавить в готовый картофельный бульон, положить горошек. Можно добавить специи: кориандр (кинзу), карри.

27

ОКРОШКА

Кефир разбавить газированной минеральной водой (при разбавлении кефира минеральной водой окрошка получается вкуснее, чем при разбавлении холодной водой).

В кастрюлю нарезать овощи: вареный картофель, редис, огурцы, зелень, соль по вкусу. Залить разведённым кефиром.

СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ

Баклажаны порезать, посолить (если есть горечь), промыть, отжать.

Пассировать лук, морковь, помидоры, баклажаны.

Картофель отварить, добавить пассированные овощи, соль, специи.

При подачи в тарелки - сметану, зелень, чеснок.

СУП "ХОЛОДНЫЙ БОРЩОК"

Молодая свекольная ботва, 3-4 сырые свеклы, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка сливочного масла, сметана и зелень для заправки.

Порубить свекольную молодую ботву, слегка отварить,

процедить. Сырую свеклу натереть и соединить с отваром, добавить яблочный уксус и лимонный сок, сливочное масло, немного сметаны и прогреть, не доводя до кипения. Разлить по тарелкам и положить в каждую тарелку зелень.

ЛАГМАН (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ)

Вермишель (длинная), картофель, лук, морковь, помидоры, соя (азу или соевое мясо).

Овощи: лук, морковь, помидоры пассировать в

28

растительном масле, в конце тушения добавить сою /предварительно замоченную в кипятке на 5-10 минут) и дотушить 5 минут под крышкой. Вермишель отварить отдельно. Картофель отварить. В картофельный бульон добавить пассированные овощи с соей, посолить, добавить специи.

В тарелки разложить вермишель, залить овощным

бульоном. Зелень, чеснок - в тарелки.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ОВОЩИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка меда,
1 столовая ложка крахмала, 0,5 чайной ложки молотого
имбиря, 1 чайная ложка карри, корица, кориандр, чилли,
душистый перец, 3 моркови, 2 веточки сельдерея, 2 головки
капусты кольраби, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 2
дольки чеснока, 300 г консервированного ананаса, 4 столовые
ложки растительного масла.

В соевом соусе размешать мед и крахмал, заправить
имбирем, карри, корицей на кончике ножа, кориандром и
чилли. Морковь нарезать кружками, зеленый лук и сельдерей
мелко порубить. Очищенную кольраби нарезать соломкой.
Сладкий перец разрезать пополам и, удалив плодоножку,
сердцевину с семенами и перегородки, нарезать соломкой. В
большой сковороде разогреть масло и слегка обжарить чеснок.
Добавить овощи и жарить на среднем огне, постоянно

помешивая 5 мин. Ананас с соком положить в овощи, добавить 6 столовых ложек воды, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 2-3 минуты. Влить в сковороду смесь соевого соуса со специями и дать закипеть. На гарнир подать рис.

29

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Приготовьте начинку. Для этого сварите рассыпчатый рис или гречку, можно измельченные и обжаренные с луком грибы, добавьте обжаренную порезанную мелко морковь, зелень петрушки, укропа, кинзы.

У помидоров срезать верхушки и чайной ложечкой выбрать мякоть, посолить и перевернуть вверх дном, поставить на блюдо, чтоб стек лишний сок. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 5 - 6 см и аккуратно удалить семена. У перца срезать плодоножку и удалить семена.

Наполнить фаршем подготовленные овощи, уложить в глубокую сковороду, полить растительным маслом, добавить 0,5 стакана воды, подсолить и поставить на огонь. Тушить под крышкой,

пока овощи не станут мягкими. Лучше готовить каждое блюдо отдельно, так как у перца, помидоров и кабачков различный режим термообработки. Готовые овощи выложить на блюдо, чередуя помидоры и кабачки, в центре красиво выложить перец.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Картофель, морковь, сладкий перец, баклажаны, помидоры в равных количествах, соль перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Овощи очистить, нарезать кружочками. Подготовить глубокий противень, нагреть духовку, в противень налить растительное масло, положить картофель и тушить 10 минут. Затем по очереди через каждые 10 минут уложить морковь, баклажаны, сладкий перец, помидоры, при этом каждый раз перемешивая овощи, чтобы они равномерно обжарились. Посолить, поперчить. Через 10-25 минут после укладки помидоров духовку выключить, посыпать зеленью и подать на большом блюде в горячем виде.

СЕЛЯНКА ОВОЩНАЯ

1 кочан капусты средней величины, 300 г грибов, 2-3 соленых огурца, 2-3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г любого сыра, ржаные или панировочные сухари, соль и перец - по вкусу.

Свежую белокочанную капусту припустить, грибы обжарить с луком, порезанным полукольцами, соленые огурцы нарезать. Все смешать, посолить, добавить немного перца, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, сверху - тертый сыр. Запекать в духовке 20-25 минут, готовую солянку украшают ломтиками лимона, зеленью.

ЗАПЕЧЕННОЕ РАГУ

1 зубчик чеснока, 3-4 сладкого болгарского перца, 700-800 г тыквы, 2 луковицы, 2-3 столовые ложки топленого масла.

Чеснок измельчить, болгарский перец нарезать полосками, тыкву нарезать кубиками по 3 см. Лук порезать кольцами и обжарить лишь до прозрачности в топленом масле, добавить овощи и еще потушить не более 3 минут. Запекать в глубоком

противне в слабо нагретой духовке около 20 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ ПО-СТАРИННОМУ

4-5 картофелин, 2-3 моркови, 0,5 стакана фасоли, 1 стакан свежего зеленого горошка, 100 г любого сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла.

Фасоль замочить на ночь. Сварить до готовности. Картофель, морковь нарезать кубиками и сварить с зеленым горошком, смешать с 2-3 столовыми ложками тертого сыра, залить 3 чашками сметанного соуса "Бешамель" по следующему рецепту:

30

31

Сметанный соус (соус "Бешамель") на овощном отваре: в сковороду положить сливочное масло и припустить, добавив, все время помешивая, муку, сметану, посолить по вкусу и, не переставая мешать, - порциями овощной отвар до получения соуса густоты жидкой сметаны. Добавить немного тертого сыра.

Выложить на противень, посыпать сверху оставшимся сыром, сбрызнуть растительным маслом и подрумянить в духовке.

ОВОЩИ В ГОРШОЧКАХ

Испечь в духовке (можно в фольге) в равных пропорциях: картофель, морковь, свеклу, капусту. Все овощи нарубить, добавить сметану, рубленую зелень, чеснок, сухие ароматические травы, разложить по огнеупорным керамическим горшочкам, смазать сверху сметаной и тушить в духовке до образования румяной корочки.

ДЫМ-ЛЯМА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Все овощи нарезать кубиками и выложить слоями в кастрюле: картофель, лук, морковь, капусту, болгарский перец, баклажаны, помидоры или столовую ложку томатной пасты, немного воды (0,5 стакана). Подсолить, добавить специи и накрыть всё капустными листьями. Закрыть крышкой, тушить на медленном огне 30-40 минут. Перемешать перед подачей.

ДЫМ-ЛЯМА МАКАРОННАЯ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

В казане с раскалённым маслом поджарить сухие макароны до золотистости. Туда же кубиками опустить морковь, лук, картофель и другие овощи. Добавить специи (кинза и зира), залить водой уровнем на 1-2 см выше овощей, закрыть крышкой и на медленном огне тушить 20-30 минут.

БАКЛАЖАНЫ

БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г баклажанов, 1 луковица, 1/4 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана зерен граната, черный молотый перец, соль.

Баклажаны запечь без масла на противне в духовке. Снять кожицу, мелко порубить, посолить, посыпать перцем, добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

« 5 баклажанов, 2-3 картофелины, 300 г репчатого лука, 500-700 г помидоров, 3-4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, 2 столовые ложки растительного масла, стручковый перец, соль - по вкусу.

- 'Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5-2 см.

Картофель нарезать крупными кусками, помидоры - тоненькими ломтиками. Лук нашинковать. Зелень мелко нарезать. На дно кастрюли вылить масло, положить нашинкованный лук, потом подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры, накрыть крышкой, тушить 1 час.

БАКЛАЖАНЫ В СОУСЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА

500 г баклажанов, 3-4 луковицы, 1-2 дольки чеснока, 2 болгарских перца, 1-2 столовые ложки растительного масла, 800 г помидоров, зелень, соль - по вкусу.

Испечь небольшие баклажаны, следя за тем, чтобы не потемнели. Осторожно очистить от кожуры и разобрать на

Длинные волокна

Репчатый лук мелко нашинковать и пассировать в растительном масле. Отварить помидоры и протереть сквозь сито. Влить в пассированный лук, добавить толченый чеснок, болгарский перец, предварительно ошпаренный и мелко нарезанный, и тушить до загустения.

Положить подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера, укропа, подсолить и кипятить 2-3 мин.

Подавать холодными.

СЛОЕНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4 баклажана, 8 картофелин, 4-5 столовых ложек сливок или сметаны, 50 г любого сыра.

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1 см, слегка посыпать солью и дать постоять 10 минут. Сок слить.

Картофель сварить до полуготовности и порезать кольцами.

На сковороду, смазанную маслом, выкладывать слоями:
баклажаны - картофель - баклажаны - картофель, пересыпая
каждый слой зеленью. Можно добавлять немного перца. Сбить
сливки с тертым сыром, залить овощи и запечь в
предварительно нагретой духовке.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

/ кг баклажанов, 300 г свежих грибов, 50 г лука, 50 г
толченых сухарей, 50 г сметаны, 100 г сливочного или
растительного масла, зелень петрушки и зеленый лук, соль,
перец.

Баклажаны очистить от кожуры, разрезать на 2 половинки,
вынуть ложкой мякоть. Мякоть измельчить. Лук мелко нарезать,
обжарить в масле, добавить мелко нарезанные грибы и мякоть
баклажанов, обжарить. Поперчить и посолить. Массу остудить,

34

смешать с толчеными сухарями и мелко нарезанной зеленью,

наполнить половинки баклажанов, уложить в кастрюлю одним ем, влить 3-4 столовые ложки воды и запечь в духовке. За 5 до готовности залить сметаной. Выложить на блюдо, ь соусом, посыпать резаной зеленью.

* ~ Вместо толченых сухарей можно взять 100-150 г ||\$1сыпчатого риса.

, БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

2 баклажана, {луковица, 1 зубок чеснока, 100г отварного риса, зелень петрушки и укропа, 4 помидора (для приготовления томатного соуса), соль, черный перец, растительное масло, лавровый лист.

Неочищенные баклажаны разрезать вдоль на 2 половинки и Доложить под пресс, чтобы стек сок. Затем обтереть, вынуть й^дцевину. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить мелко Изрезанную сердцевину баклажан, толченый чеснок и ошсарить до готовности. Рис отварить, промыть холодной водой, смешать с обжаренной массой и мелко порезанной зеленью, полученным фаршем начинить баклажаны. Смазать противень маслом, выложить баклажаны и запечь в духовке.

Подать с томатным соусом.

К' !,

БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

! 1 кг баклажан, 2 луковицы, 4-5 помидоров, растительное
ши сливочное масло, соль по - вкусу.

Разрезать каждый баклажан на 4 части вдоль, залить
Кипятком на несколько секунд и слить (так сделать 3 раза).
Нарезать кольцами луковицы, помидоры и уложить слоями
на сковороду с толстыми стенками, чередуя с баклажанами.
Сбрызнуть маслом и запечь.

35

БАКЛАЖАНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Очистить 1/2 кг баклажанов. Чтобы размягчить кожицу,
опустить баклажаны на несколько минут в кипящую воду.
Нарезать ломтиками, добавить мелко нарубленную зелень
сельдерея и укропа, 4-5 нарезанных болгарских перцев и 3-4

измельченных зубчика чеснока. Влить 3-4 столовые ложки растительного масла (лучше оливкового), немного воды и на слабом огне припустить до готовности.

Подавать в холодном виде. Украсить помидорами, огурцами, зеленью.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Обдать баклажаны кипятком или наколоть кожицу в нескольких местах вилкой, разрезать вдоль пластинами примерно 1-2 см толщиной, смазать их тонким слоем сметаны и посыпать сыром, сверху выложить тонкими кружками помидоров. Запечь до готовности (15-20 минут).

РАГУ ОВОЩНОЕ С БАКЛАЖАНАМИ

2-3 баклажана, 2-3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 100 г помидоров или 1 столовая ложка томат-пасты, 100 г растительного масла, соль.

Все овощи очистить, нарезать крупными кубиками, капусту - шашками. Каждый вид овощей отдельно обжарить на масле и сложить в жаропрочную посуду слоями: капуста, картофель, баклажаны. Лук и морковь пассировать, добавить потертые помидоры или томат-пасту, потушить и этой смесью залить уложенные овощи. Довести до готовности в духовке или на малом огне на плите.

ПЛОВ С БАКЛАЖАНАМИ

400 г баклажанов, 500 г риса, 200 г сладкого перца, 250 г

Шрбое, 350 г помидоров, 150 г сливочного масла (50 г для риса и 100 г для овощей и грибов), зелень петрушки, укроп и соль

•: ^ вкусу.

•••* ^ В посуде с разогретым сливочным маслом слегка обжаривать нарезанный репчатый лук, добавить нарезанные ручки сладкого перца, нарезанные грибы, баклажаны кубиками, разрезанные дольками помидоры. Все потушить до готовности при накрытой крышке, периодически помешивая.

::Соль, перец - по вкусу

г Рис промыть, слегка обжарить в кастрюле с толстыми

чинками в масле, залить водой, посолить и тушить до

1ХПОВНОСТИ. Воду берут из расчета 1 часть риса к 1,5 части воды.

4, При подаче в глубокую тарелку выложить рис, в центре

сделать углубление, которое наполнить тушеными овощами,

посыпать укропом.

з> ИМАМБАЯЛДЫ (БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ)

ц.-'

3 баклажана средней величины, 2-3 моркови, корень

фльдеря или петрушки, 2-3 головки репчатого лука, 5-6

зубчиков чеснока, 3-4 помидора, зелень, 2-3 столовые ложки

растительного масла, соль- по вкусу.

Нарезать ломтиками баклажаны, слегка посолить и

выдержать 10-15 минут. Нарезать кубиками морковь, корень

^ельдерея или петрушки, лук и чеснок. Все эти овощи слегка
рбжарить на слабом огне, добавить нарезанные кубиками
^омидоры. Баклажаны уложить в сковороду, переслаивая
овощной смесью. Верхний ряд украсить ломтиками помидора
\$ запечь в духовке при средней температуре. Подавать с
Зеленью.

36

37

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

На 4 порции: 2-3 стручка мясистого сладкого перца, 2
баклажана, 4 помидора, 2 столовые ложки растительного
масла, 4-8 долек чеснока, соль, черный перец.

Стручки перца и баклажаны запечь. После охлаждения
разрезать их вдоль и пополам, удалить кожицу, а из перца -
семена. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу.
Все овощи измельчить, перемешать, добавить растительное
масло, молотый перец, прогреть

2-3 мин на слабом огне и остудить. В остывшую икру
добавить перетертый с солью чеснок.

КАБАЧКИ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С РИСОМ

Кабачки нарезать кубиками, отварить в слегка
подсоленной воде, добавить рис. Перед окончанием варки
положить зелень, связанную в пучки. Заправить сливочным
маслом. Подавать с измельченными свежими листьями
земляники, малины, съедобными дикорастущими травами.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

На 4-5 порций: 200 г свежих грибов, 1-2 луковицы, корень

петрушки или сельдерея, 1-2 столовые ложки растительного

масла, 3-4 картофелины, 1 молодой кабачок, сметана и зелень

для заправки, соль - по вкусу.

Ножки свежих грибов, коренья, лук мелко порубить и

потушить в растительном масле. Кастрюлю поставить на

38

огонь, положить нарезанные шляпки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и коренья с ножками грибов, проварить. За 3-5 минут до окончания варки в суп положить кружки или дольки кабачков. Суп разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить сметану и зелень.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ЛИСИЧКАМИ

Грибы и кабачки в равных количествах, растительное масло, коренья и зелень, соль по - вкусу.

Грибы мелко нарезать и потушить на сковороде в

собственном соку в небольшом количестве растительного масла.

Кабачки нарезать кубиками и опустить в кипящую воду вместе с грибами. Варить на медленном огне до готовности с кореньями и зеленью, связанными в пучки.

Подавать со сметаной.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

8 кабачков среднего размера, 1 стакан риса, 1 пучок зелени, 3-4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки топленого масла, 50-100 г любого сыра, ржаные сухари.

Кабачки разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и уложить на противень, смазанный растительным маслом.

Рис отварить и промыть, воду слить. Рис перемешать с

Зеленью, чесноком, добавить топленое масло и начинить этим фаршем кабачки. Сверху намазать сметаной, посыпать тертым сыром или сухарями. Запечь в горячей духовке. Если кабачки

**олодые, то вырезанную мякоть добавить в фарш, слегка

Потушив его в сковороде.

39

ПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ

Кабачки нарезать кольцами толщиной в 1,5 см, уложить как можно теснее на противень, смазать сверху сметаной, посыпать сверху тертым сыром или сухарями. Запечь в духовке на среднем огне (обычно не более 15 минут). Подавать с зеленью.

Это самый простой способ запекания не только кабачков, но и баклажанов, тыквы, патиссонов.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

1 кг кабачков, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 100 г томата-пюре или 300 г помидоров, 100 г растительного масла, соль, перец - по вкусу.

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать мелкими кубиками и обжарить. Лук мелко нарезать, пассировать в

растительном масле, добавить помидоры или томат-пюре, прокипятить и соединить с кабачками. Посолить, поперчить, в конце тушения посыпать зеленым луком.

КАБАЧКИ В ТОМАТЕ

8 небольших кабачков, 3-4 головки репчатого лука, 1/2 кочана капусты средней величины, 3-4 моркови, 1 пучок петрушки, 2-3 столовые ложки растительного масла, 3-4 помидора для томатного соуса.

Кабачки разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и уложить на противень, смазанный растительным маслом. Начинить фаршем из припущенных в растительном масле моркови, капусты, петрушки и лука. В фарш добавить сердцевину кабачков. Положить на противень, залить томатным или томатно-сметанным соусом и тушить в духовке 20 минут. Подавать в холодном виде, посыпав зеленью.

;? КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ

" 1кг кабачков, 5-6 помидоров, 2 столовые ложки пшеничной

муки, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла, соль - по вкусу.

,: Очищенные кабачки нарезать кружочками, и, обваляв в муке, обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать кружочками и, чередуя с кабачками и тонкими кусочками брынзы, выложить в кастрюлю с толстыми стенками, предварительно смазанную жиром. Посолить, положить сверху несколько кусочков сливочного масла и поставить тушить в духовку.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

' 1 кг кабачков, 0,5 стакана растительного масла, 3 головки репчатого лука, 4 помидора, соль, зелень петрушки.

?• Очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 Ш и обжарить в масле с обеих сторон. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета и тушить с очищенными от кожицы помидорами, затем смешать с кабачками, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить. Довести до готовности в духовке.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

/ кг кабачков, 5-6 перьев зеленого лука или 2 головки репчатого лука, 4-5 зубчиков чеснока, 2-3 болгарских перца, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 стакан сливок или сметаны, зелень петрушки или укропа, соль - по вкусу.

? Кабачки нарезать кружками, посолить, выложить на противень, смазанный растительным маслом, сверху посыпать перья нарубленного зеленого или репчатого лука,

измельченный чеснок, зелень петрушки или укропа, а также болгарский перец, нарезанный кольцами. Сверху выложить ломтики помидоров, сбрызнуть растительным маслом и

40

41

запекать в духовке не более 15 минут. Противень вынуть, залить сметаной или сливками и снова поставить в духовку на 5-10 минут. Сметану или сливки можно сбить с зеленью, с ржаными молотыми сухарями, тертым сыром, брынзой, измельченным чесноком.

КАБАЧКИ ПО-РУССКИ

1 кг кабачков, 100 г сливочного масла, 150 г свежих грибов,
1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука, зелень
петрушки, черный молотый перец.

Очищенные кабачки разрезать вдоль на две половинки,
удалить часть мякоти с семенами и погрузить на 10-15 минут
в кипяток. Мякоть измельчить и смешать с мелко нарезанными
грибами. Мелко нарезанный лук пассируют в масле, добавляют
измельченную мякоть кабачков с грибами и обжаривают до
полной готовности. Все перемешать с зеленью петрушки.
Кабачки наполняют фаршем и укладывают в кастрюлю,
поливают овощным отваром, поливают сверху сметаной и
тушат на небольшом огне до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Рецептура произвольная.

Удалить плодоножки патиссонов с частью мякоти и
семенами и отварить до полуготовности в подсоленной воде,
наполнить фаршем, чтобы он выступал горкой, уложить на

противень, сбрызнуть растопленным сливочным маслом или смазать сметаной, посыпать сыром и запечь. Овощной фарш (морковь, репчатый лук, корень петрушки или сельдерея, зеленый лук, чеснок, перец) приготовить, как обычно, то есть мелко нарезанные овощи слегка прогреть в топленом масле. Томатную пасту добавлять по вкусу.

ЛУК

САЛАТЫ

' САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ГРАНАТОМ

150 г зеленого лука мелко нарезать и смешать со 100 г зёрен граната. Посолить по вкусу и заправить специями.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ

500 г сладкого репчатого лука, 2-3 столовые ложки муки, 4-6 ломтиков белого хлеба, черный перец горошек, лавровый

мет, соль - по вкусу.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в масле. Всыпать муку, постоянно помешивая, а затем влить кипящую воду.

Положить перец, лавровый лист и варить на слабом огне 20-30 мин. Посолить по вкусу.

Нарезанный тонкими ломтиками белый хлеб быстро подсушить без жира, разложить по тарелкам и залить кипящим луковым супом.

ЛУКОВАЯ ПОХЛЕБКА ПО-РУССКИ

На 4-5 порций: 10 луковиц, 200 г корок белого хлеба, корень петрушки или сельдерея, 1 столовая ложка сливок на каждую порцию, зелень.

Лук нарубить и сварить с корками белого хлеба, рубленым корнем петрушки или сельдерея.

При подаче на стол в каждую тарелку добавить сливки и рубленую зелень.

42

43

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК

500 г небольших, луковиц (по возможности одинакового размера), 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара.

Очищенные луковицы (целые) положить в разогретую смесь сливочного и растительного масла, посыпать сахарным песком и жарить на небольшом огне, аккуратно перемешивая. Лук должен приобрести светло-коричневую окраску.

МОРКОВЬ

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, МЕДА И ОРЕХОВ

350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 20 г меда,
лимонный сок, соль.

Морковь натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Высыпать толченые орехи, добавить мед и перемешать. Можно украсить салат ягодами из компота или нарезанными фруктами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ХРЕНОМ

120 г корня хрена, 3 моркови, 4 яблока,] лимон, 4 чайные ложки сахара, соль - по вкусу.

Морковь и хрен измельчить на мелкой терке. Удалить сердцевину из яблок и нарезать их мелкими кубиками. Сахар смешать с лимонным соком и измельченной цедрой.

Все компоненты соединить и посолить по вкусу.

л САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ.

3-4 моркови, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 стакана чищенных

грецких орехов, майонез.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными грецкими орехами. Чеснок натереть на мелкой терке, смешать с морковью и заправить майонезом.

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

0,5 кг моркови, 2-3 головки лука, 2-3 столовые ложки

• уксуса, 2-3 зубчика чеснока, соль, красный и черный молотый Перец, карри - по вкусу.

:, , Морковь натереть на специальной терке длинными тонкими квадратными ломтиками, положить в глубокую посуду, сбрызнуть уксусом, посолить, хорошо перемешать, накрыть и поставить в холодильник на 2 часа.

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле со рпециями до золотистого цвета. Масло отделить от лука.

Морковь слегка отжать и заправить маслом, добавить мелко Натёртый чеснок, при необходимости поперчить и хорошо размешать.

•.

МОРКОВЬ С ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

4 моркови, 2 стакана зеленого горошка, 2 стакана
молочного соуса, сахар и соль- по вкусу.

Для молочного соуса взять: 500 мл молока, 45 г пшеничной
муки, 45 г сливочного масла, соль по вкусу.

: Морковь очистить, вымыть и сварить, вынуть шумовкой
из воды, нарезать кубиками. Свежий молодой горошек
§тварить, отцедить воду. Если нет молодого, можно
^пользовать консервированный. Затем морковь и горошек

44

45

положить в сотейник, залить молочным соусом, заправить
по вкусу сахаром и солью, дать закипеть и сдвинуть

кастрюлю с огня.

Соус: Муку нагреть в масле до температуры 110-120 градусов, развести горячим (!!!) молоком, непрерывно помешивая веселкой, положить соль и кипятить в течение 5-7 мин.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

2 моркови, 1 яблоко, 1 столовая ложка майонеза, 2 г сахара, соль, зелень- по вкусу.

Яблоки очистить от кожуры, морковь натереть на крупной терке, перемешать, заправить майонезом, сахаром, солью, уложить в салатницу и украсить зеленью петрушки или сельдерея.

ПИКАНТНАЯ МОРКОВЬ

500 г моркови, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, по 2 столовые ложки растительного масла или майонеза, натертого хрена, нарезанной петрушки, соль - по вкусу.

Очищенную морковь мелко натереть, добавить лимонный

сок, мелко нарубленный лук, натертый хрен, соль, нарезанную петрушку и заправить растительным маслом или майонезом.

По желанию добавить сахар.

КАПУСТА

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

200 г квашеной капусты, 20 г сушеных грибов, 20 г моркови, 10 г муки, 20 г масла, лавровый лист, перег^, зелень, соль - по вкусу.

Сварить сухие грибы и морковь. Вынуть из бульона грибы и мелко изрубить.

Потушить на маленьком огне в течение полутора-двух

часов отжатую шинкованную квашеную капусту со стаканом

'воды. Капуста должна стать очень мягкой. За 10-15 мин до

; окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле морковь и лук, а минут за пять до готовности - поджаренную муку.

Уложить капусту в кастрюлю, добавить нарубленные лрибы, бульон и варить 40 минут до готовности. Солить щи из квашеной капусты нельзя. В готовые щи добавить две дольки чеснока, растертые с солью.

Можно добавить в щи картофель. Для этого картофель ." нарезать кубиками и положить в кипящий бульон перед /•чушеной капустой.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ

г*

5-6 сушеных грибов, корень петрушки, сельдерея, 1 %лцорковь, душистый перец, 1 луковица, 2 столовые ложки

1>..\$!Ижатой квашеной капусты.

1ч . Грибы отварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью

1;Щ'Душистым перцем. Процедить, грибы нашинковать.

|ЙЙуковицу мелко нарубить и обжарить в растительном или

46

47

сливочном масле, добавить отжатую квашеную капусту, слегка потушить и развести процеженным грибным бульоном. Варить 30 минут на медленном огне, положить нашинкованные грибы и довести до кипения.

Разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить нарубленной зелени.

СЕЛЯНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

2 стакана квашеной капусты, 2 луковицы, 2 яблока, 2-3 свеклы, 2 соленых огурца, 50 г сыра, 1 столовая ложка сливочного масла или 2 столовые ложки сметаны, молотые

ржаные сухари, соль - по вкусу.

Капусту отжать и положить в сковороду, на которой в топленом масле был поджарен мелко нарубленный лук, накрыть крышкой и все вместе потушить 1-1,5 часа. Свеклу заранее отварить и тонко нарезать. Добавить в сковороду свеклу, нарезанные ломтями яблоки, соленые огурцы.

Селянку посыпать тертым сыром или молотыми ржаными сухарями, добавить немного сливочного масла или сметаны и запечь в духовке.

КАПУСТНИК С ГРИБАМИ (УКРАИНСКАЯ КУХНЯ)

700 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 100 г моркови, 40 г пастернака, 25 г сельдерея, 75 г репчатого лука, 75 г сушеных грибов, 50 г подсолнечного масла, 15 г сахара, соль - по вкусу.

Квашеную капусту тушить до готовности с грибным бульоном и сахаром. В кипящий грибной бульон положить картофель, тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, слегка пассированные коренья и лук, лавровый лист, горький

перец и варить до готовности.

,СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Щ 800 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 5 горошин

^Шющистрго перца, 3 столовые ложки растительного масла,

Щ| столовые ложки муки, 2,5 л воды, соль - по вкусу.

% Лук и морковь мелко нарезать, влить 1 столовую ложку

^ШЙтйтельного масла, 1/2 стакана воды и, закрыв крышкой,

рбушить на медленном огне, пока не выпарится вся жидкость.

ЩЙрётную капусту отварить до мягкости в небольшом

{^йэличестве воды. Тушеные овощи и цветную капусту

яnr&гереть через дуршлаг, добавить муку, поджаренную на

«ша'сле до золотистого цвета. Все хорошо вымесать,

^|Шбтепенно влить бульон, в котором варилась капуста, при

р|юобходимости добавить подсоленный кипяток. Довести суп

|||е1 ГОТОВНОСТИ.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ГОЛУБЦЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

12

<Жш У 50 г капусты, 2 моркови, 1 стакан риса, 2-3 луковицы, 2-
®\сюоловые ложки томатного сока, 300 г помидоров, 1/2
растительного масла, соль, чеснок, лимонная
ь&та, зелень петрушки, перец.

Разобрать кочан свежей капусты на листья и срезать
ДОжом стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной
^слотой и оставить на 10 мин. На разогретом растительном
дШи;ле обжарить рис, морковь и репчатый лук. Влить томатный
ЛЁМ'^и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня,
ать рис с мелко нарезанными помидорами и рубленой
ьяю петрушки. Посолить, поперчить, заправить
мюм. С этим фаршем сформировать голубцы, выложить
ьШубокую посуду, залить до половины кипятком, добавить

48

49

томатный сок, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить

под крышкой на слабом огне 1 час.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ

Кляр: 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана кислого молока

или кефира, соль, мука.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разделить

на соцветия среднего размера.

Замесить тесто консистенцией как на оладьи. Опустить

каждое соцветие в приготовленный кляр и жарить в

растительном масле до образования светло-коричневой корочки

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 порцию: 150 г цветной капусты, 1 луковица, 1

морковь, 1 чайная ложка растительного масла, 2

картофелины, 50 г тертого сыра, 5 столовых ложек воды и

50 г сливок или сметаны, соль - по вкусу.

Запечь в глубокой сковороде под крышкой цветную капусту, сваренный до полуготовности картофель, нарезанные лук и морковь в духовке с добавлением воды и масла (10-15 минут). Вынуть из духовки, залить сливками или сметаной, посыпать тертым сыром и снова поставить в духовку на 5-10 минут. Соль - по вкусу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Цветную капусту отварить до полуготовности в подсоленной воде, разделить на соцветия среднего размера
Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с добавлением муки, добавить 3-4 столовые ложки сметаны, размешать до образования однородной массы и, постепенно

50

1вляя отвар капусты, замешать соус густоты жидкой ганы. Соус посолить, поперчить, положить кусочки I, добавить несколько лавровых листиков и тушить накрытой крышке 10 минут. Посыпать зеленью перед

дачей на стол.

ЗАПЕЧЕННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Молодые небольшие кочаны капусты разрезать на эвинки, смазать сметаной, посыпать сыром или сухарями и печь в духовке.

* "ЛЕНИВЫЕ" ГОЛУБЦЫ

0,5 кг капусты, 1 стакан риса, 2 луковицы, 1 морковь, 1-2 столовые ложки томата-пюре, соль - по вкусу.

Капусту нашинковать, положить на дно кастрюли, сверху положить промытый рис, третий слой - опять капусту. На сковороде в растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить морковь, предварительно натертую на крупной терке, и томат-пюре, добавить томат и немного потушить. После этого выложить тушеными овощами верхний слой капусты и, не перемешивая слои, осторожно долить воду уровнем на 1,5-2 см от поверхности, посолить и тушить на медленном огне 10 минут с накрытой крышкой.

"БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С МАКАРОНАМИ

1 кочан капусты, 2 столовые ложки топленого масла, 200
мое или лапши, 100 г брынзы, 1 стакан сливок или
ш, соль и перец - по вкусу.

^•Нашинковать небольшой кочан капусты, перетереть слегка
>цем и солью, припустить до полуготовности в топленом

51

масле. Отварить макароны или лапшу, слить воду. Добавить к
капусте макароны и измельченную вымоченную брынзу.
Выложить смесь на противень, смазанный сливочным маслом,
залить сливками или сметаной. Поставить ненадолго в
горячую духовку.

"ПИЦЦА" ИЗ КАПУСТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

1 кочан капусты, 2 столовые ложки топленого масла, 4-
5 помидоров, 100 г любого сыра, соль и перец - по вкусу.

Нашинковать небольшой кочан капусты, перетереть слегка
с перцем и солью, припустить до полуготовности в топленом
масле. Выложить половину капусты на сковороду (противень),

покрыть кружками помидоров и посыпать тертым сыром или брынзой; затем - остальную капусту, а на нее - помидоры и сыр. Сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде. По желанию добавить черный или красный перец.

ДАМДЫ - КАПУСТА-ОДНОДНЕВКА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Вместе с кочерыжкой на умеренно толстые пласты разрезается плотный кочан капусты весом 2-2,5 кг, шинкуется одна большая морковка и 4-5 зубчиков чеснока. Пласты аккуратно складываются в эмалированную кастрюлю, пересыпаются морковью и чесноком и заливаются маринадом: на 1 литр воды берётся 170 г сахара, 2 столовые ложки соли, 1 стакан 9-процентного уксуса, 1 стакан растительного масла. Смесь доводится до кипения и выливается по верх капусты. Сверху ставится гнёт. Для гнёта подойдёт литровая банка, наполненная холодной водой. Есть такую капусту можно через сутки.

КАРТОФЕЛЬ

САЛАТЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Ц 300 г картофеля, 1 луковица, 2 огурца, зелень, квашеная

па.

Картофель отварить в "мундире", очистить, порезать
яками. Добавить луковицу, 2 огурца (можно соленых) или
иеную капусту. Заправить растительным маслом, зеленью
пи 2 крупными луковицами и сметаной (в этом случае
гаивать 30 минут).

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

* КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

5 ;'

На 3-4 порции: 6-7 картофелин, 1-2 моркови, корень
пастернака, 1 луковица, 1 столовая ложка топленого масла,
сметана - по вкусу, сметана и зелень - для заправки.

В кипящую воду опустить нарезанный картофель, а через
несколько минут - натертые на крупной терке морковь, корень
пастернака и мелко нарубленный лук, смешанные с топленным
маслом. Посолить. Довести до готовности. Разлить по
тарелкам, в каждую тарелку добавить сметану, зелень.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

6-7 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, зелень, 0,5 стакана
муки, соль - по вкусу.

Картофель нарезать кубиками и сварить в кастрюле до
готовности. Лук нарезать мелко, обжарить в топленом или

растительном масле, добавить морковь и слегка обжарить и положить в кастрюлю, посолить, добавить лавровый лист.

Молоко вылить в миску, посолить, добавить муку до консистенции густой сметаны, хорошо размешать. Жидкое тесто нужно набирать чайной ложкой, каждый раз опуская ложку в суп, чтобы тесто не прилипло к ложке, и малыми порциями опускать в суп до тех пор, пока не закончится тесто. Проварить 5 минут, выключить суп, заправить зеленью и дать немного настояться.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

200 г грибов, 5-6 картофелин, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 столовые ложки муки, соль - по вкусу, гренки или сухарики.

Сварить овощной бульон с картофелем. Отдельно сварить сушеные грибы и порубить их. Слегка поджарить в растительном масле лук, добавить в него муку и тщательно размешать. Соединить все вместе и довести до кипения. Подавать с гренками или сухариками.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 3-4 порции: 1 кочан цветной капусты средней величины, 5-6 картофелин, сливочное масло, зелень и соль - в каждую тарелку.

Для 2-го варианта: 1-2 моркови и 1/2 стакана свежего зеленого горошка.

1-й вариант. Цветную капусту немного подержать в подсоленной воде, разделить на соцветия и отварить в кипятке. Отваренный картофель протереть, соединить с цветной капустой и водой, в которой она варилась. Готовый суп разлить по тарелкам, добавив сливочное масло, соль, рубленую зелень.

54

2-й вариант. В приготовленный по первому варианту суп вить тонко нашинкованную соломкой морковь, зеленый эшек и еще раз довести до кипения. Готовый суп разлить

^тарелкам, добавив сливочное масло, соль, рубленую зелень.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

На 4-5 порций: 1 корень петрушки или сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 картофелины, 1 кочан цветной капусты средней величины, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана фасоли, соль - по вкусу, сметану и зелень - усаждаю тарелку.

Корень петрушки или сельдерея, а также морковь мелко рубить, потушить в сливочном масле с рубленым луком (по той). Все это положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить нарезанный кубиками картофель, цветную капусту, деленную на соцветия, посолить и варить 15-20 минут. За минуту до готовности добавить отдельно сваренную фасоль. |)\$рлить по тарелкам, подавать со сметаной, зеленью.

.Можно сварить такой же суп с горохом, чечевицей, а если цветной капусты - то и без нее. Поскольку овощи

| Обрабатываются в распущенном сливочном масле, то сметана } требуется, хотя и не помешает.

КАРТОП СОРПА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

] - 2 баклажана, 1-2 головки репчатого лука, 1-2 моркови,
у 50 г красный болгарского перца, 20 г соевого соуса, 80 - 100 г
ительного масла, 500 г картофеля, лавровый лист, соль,
УК, специи и зелень по вкусу.

Очистить овощи, картофель и морковь нарезать
ьшими кубиками, баклажаны нарезать немного крупнее,
гый лук и красный болгарский перец - соломкой.

55

В раскалённом масле припустить лук, затем морковь,
баклажаны и красный болгарский перец, положить немного
рубленной зелени и 1 - 2 зубчика чеснока, залить соевым
соусом, накрыть крышкой и 5 - 7 минут потушить. Положить
картошку, перемешать и залить кипяченой водой. Добавить
лавровый лист, специи (овощной кубик или "Vegetu").

Варить до готовности.

Перед подачей заправить зеленью, чесноком.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ С ГРИБАМИ

500 г картофеля, 300-500 г свежих грибов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 долька чеснока, зелень

петрушки.

Огнеупорную посуду натереть разрезанной долькой чеснока и налить в нее ложку растительного масла. Положить слой тонких ломтиков картофеля, на него - слой нарезанных грибов, посолить, поперчить, добавить масла. Сверху положить еще один слой картофеля и грибов, последним должен быть слой картофеля. Сверху полить маслом. Запекать в духовке при средней температуре (175 градусов) в течение 30-40 минут. Подавать, украсив зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНАЯ И МОРКОВНАЯ СОЛОМКА

(ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

2 крупные моркови, 2 картофелины, топленое или растительное масло, 1/4 - 1/2 чайной ложки молотого красного перца, 1 чайная ложка лимонного сока.

Нарезать овощи соломкой толщиной примерно 3 см и длиной около 7 см. Замочить их по отдельности в мисках с

56

иной водой на 30 минут. После тщательно обсушить при помощи бумажных салфеток.

Во фритюрницу или широкий котел налить масла слоем 5 см и нагреть его до 190 градусов на умеренном сильном огне. Жарить морковь в масле небольшими пригоршнями и вынимать до золотисто-коричневого цвета, пока она не станет хрустящей. Вынимая морковь, выкладывать ее на бумажные салфетки. Точно так же жарить картофель.

* Положить хрустящую соломку в миску и посыпать солью, лимонным перцем или паприкой, сбрызнуть лимонным соком и сразу же подавать. Остывая, овощи становятся мягкими. Не забывайте их крышкой.

-КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНый, ФАРШИРОВАННЫЙ

ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ С ЛУКОМ

, * 10-12 картофелин, 100 г гречневой крупы, 2-3 луковицы, сливочное масло, соль.

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать углубления такой глубины, чтобы стенки могли удерживать фарш.

5»жарить гречневую кашу. В готовую кашу положить пассированный жареный лук, перемешать и начинить фарш. Обильно сбрызнуть его маслом и прогреть в духовке. Оставшуюся кашу и картофель смешать с маслом, сформировать шарики, обвалять их в муке и подрумянить в масле. Фарш выложить на блюдо, вокруг расположить шарики. Посыпать с маслом.

|л ПАНИКИ (БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ)

^Картофель натереть на крупной терке, посолить, добавить немного муки, хорошо перемешать и жарить на растительном масле, набирая массу ложкой небольшими порциями.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА С ГРИБАМИ

10 картофелин, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец черный молотый, укроп.

Для фарша: 200 г грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки маргарина, соль, перец.

Картофель очистить, натереть на терке, отжать. После отстаивания сок слить, крахмал соединить с картофельной массой, добавить в нее муку, соль, перец, тщательно перемешать.

Грибы очистить, ошпарить кипятком, обжарить в маргарине, добавить пассированный лук, перец. Обильно смазать маслом глубокую сковороду, положить половину картофельной массы, на неё - грибной фарш, сверху выложить оставшуюся картофельную массу, хорошо ее разровнять и

смазать маслом. Сковороду поставить в горячую духовку и выпекать бабку до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

400 г отварного картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана теплой воды, мука, чернослив.

Сделать пюре из отваренного картофеля, посолить, добавить растительное масло, теплую воду и столько муки, чтобы получить некрутое тесто. Дать постоять 20 минут, чтобы мука набухла. Очистить от косточек чернослив и залить кипятком. Раскатать тесто, нарезать стаканом кружочки, в середину каждого положить чернослив, сформировать котлеты, защемив тесто в виде пирожков. Обвалять каждую котлету в панировочных сухарях и жарить на сковороде в большом количестве растительного масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

/ кг картофеля, 3 столовые ложки муки, соль, перец.

Картофель сварить в "мундирах", очистить от кожуры в кипящем виде и пропустить через мясорубку. Добавить муку, соль, перец - по вкусу, хорошо перемешать. Сформировать шарики, обвалить в муке или панировочных сухарях. Жарить в подсолнечном масле. Подавать со сметаной.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 100 г творога, 100 г сметаны, соль - по

вкусу.

Приготовление: Картофель варить до готовности под закрытой крышкой

более 15 минут, затем, сняв крышку, слить воду и снова

залить сметаной и дать "дойти". Сметану смешать с творогом,

посоливать и подать к горячему картофелю.

6»

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

Картофель отварить в подсоленной воде, немного не
)варив до полной готовности. Воду слить, залить горячим
| «олоком и варить 10 минут при накрытой крышке. Кастрюлю
• с огня, картофель посыпать мелко нарезанной зеленью
ушки и укропа, настоять 5 минут. Подавать в глубоком
, сверху полить молочным соусом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

-

^Размять вареный картофель вместе с предварительно
ченными в воде и отжатыми несколькими ломтиками
1. Добавить тертый сыр и мелко нашинкованные капусту,

58

59

лук, болгарский перец, соль. Сформировать котлеты, опустить
в воду, разболтанную с мукой, а затем обвалять в сухарях.

Жарить на антипригарной сковороде почти без масла.

Подавать со сметаной или грибным соусом.

Соус из свежих грибов: 250 г грибов, 1 луковица, 2 стакана воды и 1 столовая ложка муки.

Мелко нарубить грибы и обжарить с луком, добавить муку и через некоторое время - воду. Соус готов через 10 минут.

Соль - по вкусу.

ПЕЧЕНый КАРТОФЕЛЬ

Картофель тщательно вымыть щеткой, выложить на противень и запекать 40-50 минут в сильно разогретой духовке.

При таком способе приготовления картофель максимально сохраняет свои питательные вещества. Соль не требуется.

Подавать с растительным или сливочным маслом, сметаной,

зеленью.

Можно приготовить сметанный соус и испеченный картофель залить этим соусом и посыпать тертым сыром.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И

ГРИБАМИ.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде. Пока он горячий - протереть и выложить на смоченную салфетку, сверху выложить фарш, соединить края рулета и осторожно поместить на противень "швом" вниз. Сверху смазать сметаной, посыпать сухарями. Подавать со сметаной.

Фарш: грибы, морковь, репчатый лук, взятые в равных количествах, порубить, обжарить в сливочном масле, добавив нарубленный корень петрушки или сельдерея, зеленый лук, чеснок и перец.

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ.

/ кг картофеля, 400 г свежих грибов или 200 г сушеных,
> г сливочного масла, зелень.

Картофель очистить, опустить в 600-700 г кипящей

одсоленной воды (эти пропорции важно соблюдать, чтобы
Цкдашшком обеднять картофель минеральными солями) и
* рнгь на медленном огне.

^н--Воду слить, а картофель подсушить, оставив кастрюлю

15-7 минут на плите.

Й^тэ Свежие грибы вымыть, мелко нарубить и потушить
шивсте.с нарезанным луком и небольшим количеством масла.

Щ'. г Сушеные грибы предварительно отварить.

Поместить на блюдо картофель, положить на него грибы,
дотьрастопленным сливочным маслом.

Ш^1

..Подавать с зеленью.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ГРУЗИНСКИ

500 г картофеля, 2 луковицы, 1-1,5 столовые ложки
лнечного масла, 1 чайная ложка семян кинзы, 2 чайные
хмели-сунели, 2 столовые ложки лимонного сока, 1

чка чеснока, соль, перец.

"* ТКартофель сварить на пару или в очень маленьком
'личестве воды. В горячем виде размять и взбить так, чтобы
случилась однородная масса без комков.

^, Мелко нашинкованный репчатый лук пассировать в
одсолнечном масле.

К картофельной массе добавить полученный лук,
* &олченные семена кинзы, чеснок, хмели-сунели, молотый
|шьш перец, уксус, соль и тщательно все перемешать.
.Выложить на тарелку, полить подсолнечным маслом,
' посыпать зеленью.

60

61

ПЕРЕЦ

САЛАТЫ

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

100 г зеленого сладкого перца, по 60 г листового салата и красных помидоров, 1 столовая ложка растительного масла, 3 г горчицы, кислый фруктовый или лимонный сок, зелень петрушки.

Салат очистить и вымыть тщательно каждый лист, нарезать полосками шириной 1 см, помидоры нарезать дольками. У перца удалить плодоножки с семенами и нашинковать соломкой. Смешать овощи, оставив часть помидоров для украшения блюда. Заправить салат кислым соком, добавить растительное масло и горчицу и тщательно перемешать. Украсить зеленью петрушки и помидорами.

САЛАТ ПО-ИНДИЙСКИ

250 г сладкого зеленого перца, 350 г риса, 160 г спаржи,

250 г яблок, 200 г сметаны.

Сварить рис, откинуть и охладить. Спаржу отварить,

перец запечь в духовке и нарезать соломкой, яблоки порезать дольками. Рис положить на середину тарелки, гарнировать яблоками, спаржей, перцем и полить сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

500 г болгарского перца, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 2

столовые ложки растительного масла, 200 г брынзы.

Испечь болгарский перец, снять кожицу, удалить семена,

нарезать в длину, полить небольшим количеством

растительного масла. Измельчить 3 помидора средней

ачины и 3 зубка чеснока, смешать с еще одной ложкой

растительного масла, посыпать зеленью петрушки и натертой на крупной

натертой брынзой.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И

** ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 кг болгарского перца, 1 кочан цветной капусты, 4-5
човых ложек растительного масла, зелень, яблочный уксус.

Испечь болгарский перец, очистить от кожицы и семян,
ать, полить 2-3 столовыми ложками растительного масла.

Обратить на соцветия кочан цветной капусты средней
«шы и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг
Заправить 2 столовыми ложками растительного масла с
ельшим количеством яблочного уксуса.

Уложить овощи на блюдо горкой и украсить зеленью.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ

2 крупных сладких перца (1 красный и 1 зелёный), 200 г
эга, 45 г сливочного масла, 2 чайные ложки соли, зелень

прушки.

Ц* Творог протереть с маслом и солью. Добавить зелень, всё
бремешать. У перцев удалить семена, начинить их
Михуговленной смесью и положить в холодильник на 30-40
г. Затем перцы порезать кольцами шириной 1 см и

эжить на тарелку.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

^Сделать круговой надрез у плодоножки болгарского перца

Вдуть ее вместе с семенами. Подготовленные перцы на 5

62

63

минут опустить в кипящую воду с небольшим количеством меда и специй (лавровый лист, гвоздика, корица, имбирь).

Затем влить яблочный уксус и снова довести до кипения.

Вынуть перец, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и начинить перцы фаршем.

Фарш: 2 мелко нашинкованные луковицы, 2 моркови, корень петрушки, слегка обжаренные на топленом масле.

Когда овощи остынут, добавить к ним 2 протертых помидора, толченый чеснок и черный перец.

При подаче посыпать зеленью.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Картофель и болгарский перец берутся приблизительно

в равных пропорциях, растительное масло, зелень, сметана,

зеленый лук, соль - по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кубиками, у перца удалить

плодоножку с семенами и нарезать полукольцами. Опустить

в кипящую воду на 5-7 минут. Добавить растительное масло,

соль и настаивать под крышкой в теплом месте 20 минут.

Разлив суп по тарелкам, добавить рубленую зелень, сметану,

зеленый лук.

СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С КАПУСТОЙ

6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 4 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды, соль - по вкусу.

Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, перец, нашинкованный соломкой, прогреть 2-3 минуты с

64

растительным маслом, добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, горячую воду, соль, довести до кипения и дать настояться 10-15 минут.

Подавать с зеленью сельдерея.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

'ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ, МОРКОВЬЮ

^ и луком

1 кг болгарского перца, 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого

1 стакан риса, 0,5 стакана сметаны, 2-3 помидора,

Перец - по вкусу, лавровый лист.

болгарского перца осторожно срезать плодоножки с

яйцами, залить подсоленным кипятком и проварить 5-10

- на медленном огне.

«Рис отварить (желательно слегка недоварить до полной

вности), промыть холодной водой.

- Морковь почистить, натереть на крупной терке, лук

порежьте, пассировать в растительном масле до

золотистого цвета, добавить морковь и все немного

посолить.

Овощи снять с огня и в глубокой миске смешать с

рисом, посолить, поперчить, добавить мелко

рубленную зелень. Этим фаршем начинить перец и сложить

в кастрюлю, перевернув

1йроким срезом книзу, плотно уложив друг к другу.

" с: Лук мелко нарезать пассировать с добавлением муки
эвые ложки) в растительном масле. Положить сметану,
; размешать, чтобы не было комочков и, постепенно
I отвар перца, заварить соус. Посолить, поперчить и
яо залить перец так, чтобы полностью покрыть весь

- порезать помидоры и выложить сверху перца.

65

Все тушить на медленном огне при накрытой крышке.

За минуту до окончания варки положить лавровый лист,
зелень.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

4 болгарских перца, 1/4 кочана капусты, 4 луковицы, 2
моркови, корень петрушки или сельдерея, зелень, 2 столовые
ложки топленого масла, соль - по вкусу.

У болгарского перца отрезать верхушки вместе с
плодоножкой и опустить на 2-3 минуты в кипящую
подсоленную воду, обсушить. Капусту, репчатый лук,

морковь, корень петрушки или сельдерея мелко порубить и слегка прожарить в разогретом топленом масле. Наполнить этим фаршем перцы и поставить в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и потушить в несильно нагретой духовке 30-40 минут.

Подавать с зеленью.

ПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЮРЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

1/2 кг перца, баклажаны, 2-3 зубчика чеснока, зелень, 2-3 столовые ложки растительного масла.

У болгарского перца отрезать верхушки вместе с плодоножкой. Испечь баклажаны, размять их с чесноком, рубленой зеленью и растительным маслом и начинить этим фаршем перец.

Выложить фаршированный перец на противень, смазанный растительным маслом, сбрызнуть сверху маслом

и запечь в духовке до мягкости перца.

Подавать с помидорами и зеленым салатом.

ПОМИДОРЫ

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ

^5-6помидоров, 1 перец, 100 г брынзы или сулгуни, зелень.

Помидоры нарезать дольками, перец - соломкой, зелень

- крупно, брынзу натереть на крупной терке. Все

мнать, посыпать зеленью, заправить сметаной или

гельным маслом.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ

г отварной фасоли, 350 г помидоров, 60 г

хмельного масла, 20 г зелени петрушки, соль - по вкусу.

^Фасоль отваривают, охлаждают, соединяют с

порами, нарезанными ломтиками, солят, посыпают

1ко нарезанной зеленью петрушки. Заправляют
гительным маслом.

ТЮЛЬПАНЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

500 г помидоров, 200 г творога, 25 г сливочного масла,
иная ложка соли, 2 дольки чеснока, зелень петрушки.
ра1)?орог протереть с маслом. Добавить соль, мелко
занную зелень петрушки, измельченный чеснок. Всё

>но перемешать.

1 Помидоры надрезать крест-на-крест почти до конца
бы получились как бы лепестки), чайной ложкой вынуть
Щевину. Начинить помидоры творожной смесью,
каждый помидор украсить веточкой петрушки.

66

67

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

1 кг помидоров, 3 луковицы, 1/2 стакана толченых грецких орехов, зелень кинзы, соль по - вкусу.

Не очень зрелые помидоры нарезать маленькими дольками, добавить толченые орехи, мелко нарезанный лук, зелень кинзы, посолить и поставить на огонь. Варить до готовности.

При подаче к столу можно посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить измельченным чесноком.

Тыкву нарезать квадратиками 5х5 см, толщиной 6 мм (30-35 кусочков). Нагреть до 180 градусов масло слоем 7-8 см во фритюрнице или в чугунной посуде. Обмакнуть кусочки тыквы в тесто и опустить в горячее масло. Поджарить до золотисто-коричневого цвета, вынуть шумовкой и осушить бумажными салфетками. Подавать сразу же или хранить до 30 мин на противне в духовке, предварительно нагретой до 120 градусов, пока поджариваются остальные кусочки.

ПОХЛЕБКА ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯТОЙ

Нарезать помидоры ломтиками, добавить мелко нарезанную луковичу, залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, но не кипятить.

Заправить сметаной и мятой: если свежей мятой, то 1 чайную ложку на порцию, если сухой - то на кончике ножа.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ПОМИДОРЫ-ГРИЛЬ С СЫРОМ

/ кг помидоров, 50 г сыра, 30 г сливочного масла, соль, красный молотый перец.

1у промытых помидоров сверху делают крестообразный

И В образовавшуюся прорезь кладут сыр, щепотку

-

ого перца, сбрызгивают сливочным маслом, солят,

- на решетку, ставят в гриль и обжаривают до начала

ения сыра.

ЮМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

• крепких помидора, 300 г свежих грибов, 2 столовые
| растительного масла, 2 столовые ложки сливочного
50 г брынзы, зелень, сухари.

Помидоры промыть, срезать верхушки, вынуть
юцевину и посолить. Грибы перебрать и промыть, мелко
зять и тушить до мягкости с растительным маслом,
родить, добавить пучок мелко нарезанной зелени
1ки и брынзу. Все перемешать и полученным фаршем
мнить помидоры.

'«осыпать сухарями, полить топлёным сливочным
ябм и подрумянить в духовке.

ЮУСЫ

ЭУС ТОМАТНЫЙ ПО-ГРУЗИНСКИ

банка томата-пюре, 1 банка сухой аджики, 1 пучок

1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 0,5 стакана грецких
головка чеснока, соль, сахар.

-пюре смешать в кастрюле с аджикой, разбавить водой
сметаны, проварить, добавить мелко нарезанную
ь, мелко порезанные орехи, соль и сахар - по вкусу.

енция соуса - как у густой сметаны,

сок измельчить и добавить в конце варки. Общее время
1-10-15 мин.

68

69

ОСТРАЯ ПРИПРАВА "ТИБИ"

500 г томатной пасты, 50 г чеснока, 200-250 г
растительного масла, 20 г сушеной молотой кинзы, 150 г
красного молотого перца, 20 г чёрного молотого перца, 30 г
чеснока, 20 г сопи.

В раскаленном масле обжарить томатную пасту, добавить

чеснок, перетёртый с солью, перец, кинзу.

ТОПИНАМБУР

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

300 г топинамбура, 100 г зеленого лука, по 50 г петрушки и укропа, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана овощного

бульона.

Кожица топинамбура съедобна, поэтому чистить его не надо, а следует тщательно отмыть клубни от земли. Для этого используют щетки. Клубни нарезают тонкими пластинками, складывают в салатницу, обсыпают зеленью и дают настояться под крышкой.

Тем временем следует сварить соус Бешамель. Для чего

вскипятить бульон и аккуратно ввести в него прогретую на сковороде и разведенную затем в теплой воде муку. Все это проделать на малом огне, чтобы соус не заварился.

В соус ввести пряности, которые сделают его более вкусным и полезным.

Салат украсить петрушкой и укропом.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП С ТОПИНАМБУРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

?, 200 г топинамбура, 200 г сельдерея, корень петрушки, 1

1 ложка муки, 4 ложки сметаны, зелень петрушки.

Г;ЛЧисто вымытые корнеплоды натереть на мелкой терке и

злить в 1 литре родниковой воды. Сельдерей варится

ько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо

1 бросить сельдерей, через 3 минуты - петрушку, затем

шамбур. Отварной топинамбур обладает удивительно

•шм вкусом, слегка напоминающим вкус груши.

|Ца сухой сковороде прокалить до кремового цвета муку и
вить суп, дать ему настояться и подать к столу в
енных чашках.

Ц. Украсить суп зеленью и какими-нибудь ягодами.

|1»

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

РИСОВАЯ КАША С ТОПИНАМБУРОМ

чу

\-1 стакан нешлифованного риса, 200 г топинамбура, 2
цы, зеленый лук, огородная зелень, крапива, специи
тертые семена кинзы и немного красного перца).
вскипятить 2,5 стакана воды, засыпать рис и дать
ь, затем огонь убавить. Нашинковать мелко зелень и
рюбольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук ввести,
крас еще недоварен, а топинамбур - когда рис практически
р. По готовности риса отставить его на край плиты,
гь туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать

[и разложить по тарелкам. Для нашей кухни очень

- тарелки, напоминающие пиалы.

70

71

ТОПИНАМБУР С СУШЕНЫМ КРАСНЫМ

БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

500 г топинамбура, 1 стручок сладкого перца (на зиму непременно следует запастись сушеный перец и перемалывать его в кофемолке), 3 луковицы, 2 столовые ложки сушеной крапивы, растительное масло или сметану - 1 столовую ложку того или другого.

Тщательно промытые клубни топинамбура нарезать

кубиками 2 x 2 см. В кастрюлю с толстыми стенками налить

3/4 стакана воды и отварить мелко нашинкованный репчатый

лук. Когда он станет мягким, заложить в кастрюлю

топинамбур, накрыть крышкой и варить примерно 2 минуты.

После закипания ввести перемолотый перец и крапиву.

Когда жидкость закипит, отодвинуть кастрюлю на край

плиты и дать блюду настояться несколько минут.

РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И

ТОПИНАМБУРА

250 г баклажанов, 250 г топинамбура, 200 г помидоров,

3 луковицы, петрушка, укроп, зелень лука.

Нарезать топинамбур ломтиками, баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, проследить, чтобы не попал горький баклажан. Налить в кастрюлю с толстыми стенками $3/4$ стакана воды, отварить мелко нашинкованный лук, а затем баклажаны.

Варить около 3 минут, затем в кастрюлю положить

топинамбур и варить еще 2 минуты.

После этого кастрюлю отставляют на край плиты, кладут

в нее мелко нашинкованные помидоры, дают блюду

настояться и густо посыпают мелко нашинкованной

зеленью.

СВЕКЛА

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

1 вареная свекла, 2 дольки чеснока, 3-4 грецких ореха, 50 г

Шаюма или чернослива (мелко порезанного), растительное

'**' э, соль - по вкусу.

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке,

вить измельченный чеснок, ошпаренный и высушенный

Рнзюм, нарезанный мелкими кусочками, или чернослив.

Добавить измельченные орехи. Все полить маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Выложить горкой в салатник и украсить зеленью /шки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

0,5 кг свеклы, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 3-4 зубчика чеснока, майонез.

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке, мелко нарезать, чеснок натереть на мелкой терке. Все смешать и заправить майонезом. Если свекла несладкая, то добавить в салат 1 столовую ложку сахара.

СВЕКЛА С ХРЕНОМ

Свеклу сварить и очистить, нарезать тонкими пластинами. Вложить слоями в салатницу. Каждый слой пересыпать хреном и залить охлажденным маринадом.

Маринад: яблочный уксус развести водой и прокипятить

72

73

с пряностями (корица, гвоздика, лавровый лист, душистый перец) и оставить на 2-3 часа. Заправить растительным маслом.

СВЕКЛА С СУХОФРУКТАМИ

Свеклу отварить. Нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Сухофрукты в любых сочетаниях: курага, изюм, чернослив, яблоки и орехи. Все порезать и смешать.

Заправка: растительное масло с яблочным уксусом или сметана с лимоном, грейпфрутовым, клюквенным, брусничным или любым другим кислым соком.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С МОРКОВЬЮ

700 г свеклы, 300 г моркови, 100 г растительного масла, 50 г томата-пюре, 1 луковица, соль, сахар и перец - по вкусу.

Сырые свеклу и морковь очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, сложить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, влить масло и тушить под крышкой на среднем огне, часто помешивая. Когда свекла станет мягкой, посыпать по вкусу солью и сахаром, добавить поджаренные томат и лук, влить немного воды и потушить еще 5 минут. Посыпать молотым перцем и охладить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ

Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке. Прогреть 1 столовую ложку муки с таким же количеством сливочного масла, добавить свеклу и немного потушить. Опустить все это в кипящую воду и проварить всего 1-2 минуты. Отдельно в тарелки добавить сметану и зелень.

74

СВЕКОЛЬНИК

2 кг свеклы, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 2
зых листа, перец- горошек, сахар, лимонный сок, соль.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, залить
ной кипяченой водой (свекла должна быть покрыта водой
яостью), добавить корочку черного хлеба и поставить в
ное место на 5-6 дней. Когда закиснет - квас слить.

Морковь, сельдерей, репчатый лук залить водой, добавить
эвый лист, душистый перец, вскипятить и сварить овощной
ж Готовый бульон процедить и добавить свекольный квас,
равить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г свеклы, 2 луковицы, 3 столовые ложки муки, 0,5
пакана молока, панировочные сухари.

й' Свеклу натереть на мелкой терке или пропустить через
"юорубку. Лук мелко нарезать, смешать со свеклой, мукой,
Усолить, добавить молоко и хорошо размешать,
армировать котлеты, обвалить их в муке или панировочных

арях. Жарить в растительном масле при накрытой крышке
на небольшом огне. Подавать со сметаной.

§г. ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Из вареной очищенной свеклы удалить мякоть из
«ш», порубить и добавить к ней слегка обжаренные
овощи и лук, а также припущенную капусту. Начинить свеклу
выложить на противень, смазанный сливочным
маслом, смазать сметаной и запечь. Подавать со сметаной.

75

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА В СМЕТАНЕ

500 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан
сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая
ложка сахара, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые
ложки масла, соль - по вкусу.

Свеклу, морковь и петрушку нарезать соломкой, положить
в сотейник, сбрызнуть соком лимона, добавить масло, немного
воды и все потушить под крышкой в течение 40 - 50 минут,
периодически помешивая. Готовые овощи приправить
пассированной мукой, солью, сахаром и сметаной.

ТЫКВА

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

100 г тыквы, 100 г яблок, 1 чайная ложка лимонного или другого фруктового сока, 1 чайная ложка меда.

Тыкву и яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить кислый фруктовый сок или сок лимона, цедру, мед. Можно посыпать молотыми орехами.

САЛАТ ЦИТРУСОВЫЙ

2 кг тыквы, 500 г лимонов, 500 г апельсинов, сахарный

песок.

Тыкву очистить от корки и семян, нарезать дольками размером с крупную монету, лимоны и апельсины нарезать

дольками полумесяцами толщиной 6 мм. Взять кастрюлю и выложить на дно слоем дольки из тыквы, на них слой из долек

76

вльсинов и лимонов. Посыпать сахаром. В такой последовательности выложить слоями все имеющиеся юненты. Накрыть кастрюлю крышкой и поместить в парник на 2-3 дня. После разложить в вазочки и подавать

салат может храниться в холодильнике достаточно э, не теряя своего качества.

ВАРЕНАЯ ТЫКВА СОРЕХАМИ

500 г тыквы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 столовые ложки меда, 1/2-3/4 стакана сахара.

Тыкву отварить, вынуть из кастрюли и остудить.

Грецкие орехи тщательно истолочь и смешать с сахарной пудрой или песком. В горячей кипяченой воде (3/4 стакана) развести мед и сахар.

Тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с тертыми

и сиропом.

стол это блюдо подается холодным.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

*СУП-ПЮРЕ ИЛИ КАША ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

Очистить и нарезать кусочками 1/2 кг тыквы и сварить в эльшом количестве воды. Отдельно отварить в Пленной воде до полу готовности рис, промыть под эй водой.

' размять, добавить рис, залить горячим молоком в лости от того, хотите ли вы приготовить суп-пюре или и варить на медленном огне 10-15 минут, в конце

гь сливочное масло.

1о желанию можно добавить немного сахара.

77

СУП-КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ

Сухофрукты замочить на 3-4 часа, запарить кипятком и выдержать 1-2 часа, порубить. Тыкву, нарезанную небольшими кусочками, залить кипятком и сварить (15-20 минут). Соединить отвар тыквы и сухофруктов, довести до кипения. Мед добавить по вкусу.

При подаче в тарелку положить сметану.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Очистить и нарезать кусочками 1/2 кг тыквы и 1 луковицу, добавить немного воды (а можно и без нее) и припустить на медленном огне под крышкой до готовности (4-5 минут). Протереть сквозь сито и долить нужное количество воды или молока. Прогреть, но не кипятить.

Положить в тарелку сливочное масло.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

1 кг тыквы, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана риса, 1/4 стакана толченых орехов, 1 стакан сметаны или сливок, корица и мед - по вкусу.

Нарезать кусками прямоугольной формы тыкву. На дно смазанной маслом глубокой сковороды насыпать рис, на него положить 2 слоя тыквы, располагая прямоугольники крест-накрест и заполняя промежутки более мелкими кусками. Посыпать толчеными орехами. Сметаной или сливками, медом, корицей залить тыкву и запечь до готовности.

Подавать в холодном виде, нарезая кусками, как торт.

| ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

- нарезать ломтиками толщиной около 2 см, уложить зень (противень смазать любым маслом), смазать той, посыпать ржаными сухарями, тертым сыром. Запечь звности.

^Подавать с зеленью.

Будет вкуснее, если на каждый ломтик тыквы положить 1-3 кружка яблока.

ЖВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

700-800 г тыквы, 2 головки репчатого лука, 1 столовая сливочного масла, 2-3 столовые ложки сметаны, сыра.

(Тыкву нарезать кубиками и проварить 5-6 минут в 1енной воде на медленном огне. Дать стечь воде. Лук заць кольцами и слегка пожарить в сливочном масле. Эроду смазать сливочным маслом, выложить тыкву, затем ^ёмазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром и запечь эвке 15-20 минут. 1одавать с зеленью.

ЫКВА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ

г тыквы, 1 стакан риса, 1/2 стакана изюма, 1/2 ча молока, 0,5 стакана воды, 3-4 столовые ложки

У, 1 столовая ложка сливочного масла.

«сву нарезать маленькими кусочками, положить в элю, залить горячей водой и тушить 15 минут. Рис

> до полуготовности, промыть.

»ить в кастрюлю отварной рис, молоко, сливочное сахар и тушить 20 минут, помешивая ложкой.

78

79

Разогреть на сковороде масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 3 минуты снять с огня. Подавать на стол в горячем виде.

ТЫКВА В КЛЯРЕ С КОРИАНДРОМ (ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

/ стакан просеянной гороховой муки, 1,5 -2 чайные ложки соли, 2 чайные ложки растительного или распущенного топленого масла, 1/4 чайной ложки молотого имбиря, 1/8 чайной ложки чили, 1 столовая ложка молотого

кориандра, 2 столовые ложки кефира, 1/2 стакана холодной воды, 1/4 чайной ложки разрыхлителя теста или соды, тыква, растительное или топленое масло для фритюра.

Перемешать в миске муку, соль, растительное или топленое масло, молотый имбирь, чилли, кориандр и кефир. Медленно влить 1/2 стакана воды и взбить до получения однородного теста. Тесто должно походить на густые сливки. Накрывать его и оставить на 15 минут. Добавить разрыхлитель и снова взбить тесто, чтобы оно стало легким. При необходимости добавить муку и воду.

80

Часть III. КРУПЫ

ШЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ КРУП

^Диетологи-натуропаты прежде всего обращают внимание э, что ценность крупы или зерна - в их оболочке и 16, поэтому самую большую пользу они признают за зевой крупой, овсяной, пшеном и бурым зшифованным) рисом, то есть крупами, которые не ргались дроблению, так как при дроблении они теряют

ьянную часть заключенной в них энергии.

|ГЧто же касается приготовления из круп различных блюд,

! диетологи натуропатического направления медицины

г, что для наибольшего сохранения питательной

«ости зерна необходимо предварительное замачивание,

эе позволяет свести до минимума время варки - к 3-5

1М.

рицу замачивают в 2,5 объемах холодной воды на 3-4

!; овсяную и пшеничную крупу - в 4 объемах горячей воды и

- на ночь. Так же поступают и с другими твердыми

ли, например, перловой.

|&арят каши в той же воде на медленном, равномерном огне

&.•>

риммер, на рассекателе пламени), а затем ставят упревать

- 1 час - кто в духовку, кто под подушку, а кто под

ьянно сшитый ватный колпак.

чувствует еще один способ приготовления каш - в термосе

эсто заливать крупу кипятком и укутать чем-то теплым

ько часов. Например, гречневую крупу достаточно

. в термосе из расчета 1:2 на 1-2 часа. Овсянка требует

> времени для упревания и некоторых предварительных

яций: вечером крупу ошпаривают 2-3 раза и только

в термос, залив 2,5 объемами кипятка. Так же

^ и пшенную кашу, но воды берут примерно 4 объема.

81

Некоторые диетологи-натуропаты (например, Алиса Чейз, Жорж Азава и другие) советуют крупы и зёрна перед приготовлением прокалывать на сухой сковороде, что облегчает их переваривание, повышает питательную ценность, улучшает вкус.

Все каши следует варить только на воде, так как (основываясь на системе раздельного питания по Г. Шелтону) молоко является белковым продуктом, не совместимым с крахмалистой пищей.

При употреблении в пищу каш следует учитывать индивидуальные особенности организма. Например:

- пшено тяжело переваривается при пониженной кислотности, закрепляет желудок; отрицательное воздействие пшена нейтрализуются добавлением жиров, сахара, молоком;

- гречиха увеличивает образование слизи, газов, перевозбуждает организм;
- рисом не следует злоупотреблять людям, склонным к запорам и ожирению,
- овес, сваренный без масла, закрепляюще действует на кишечник и вызывает газообразование;
- перловка тяжела для усвоения и требует обязательного 12-часового замачивания.

Интересен опыт приготовления сложных каш. Принцип приготовления их очень прост:

2-3 вида круп (например, овсяная, гречневая, рисовая или в других сочетаниях) хорошо промывают, выбирают испорченные зерна, заливают кипящей подсоленной водой и варят на медленном огне 5-10 минут, затем добавляют сливочное масло, укутывают и ставят упревать на 40-50 минут. Такой способ приготовления каш имеет много преимуществ, так как каждая из круп дополняет друг друга по своему составу

и готовая каша приобретает оригинальный приятный вкус.

82

Рецепты каш, приведенные ниже, подобраны таким образом, чтобы дать простор воображению, показать богатые возможности, таящиеся в такой, казалось бы, простой и ценной кулинарии злаковых культур и круп, приоткрыть двери к их разнообразию...

ГРЕЧКА

Этот злак славится своей мягкостью, хорошим вкусом, питательностью и тем, что может полностью заменить собой мясо. Все это благодаря высокоценным, хорошо усваиваемым и усваиваемым белкам гречихи, высоким питательным качествам, содержанию железа, калия, фосфора, кальция, бора, никеля, кобальта и других микроэлементов. В состав крупы входят органические кислоты - лимонная, яблочная, малеиновая, витамины группы В, РР, причем в лучшем, более сбалансированном соотношении,

[в других зерновых. Много в гречихе фолиевой кислоты стимулирует кроветворение, повышает выносливость шротивляемость организма многим болезням). По держанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, зевая уступает только овсяной и пшену, а по содержанию превышает все зерновые и уступает лишь бобовым ьтурам (сое и гороху).

продажу гречиха поступает в виде: ядрицы, сырой, гаренной, жареной, цельного зерна с удаленной только звой (черной твердой) оболочкой, продела, сечки и енской (очень мелко раздробленное зерно). При покупке си диетологи-натуропаты советуют отдавать зчение нежареной (она имеет бледную, желтоватую гку), так как крупа, прошедшая высокотемпературную и пролежавшая некоторое время, при хранении

83

теряет свои свойства и превращается в просто строительные кирпичики, без аккумуляции в них жизненной силы.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-РУССКИ

Прокаленную гречневую крупу всыпать в горшок, "заняв его половину". Добавить 1 столовую ложку любого масла и, посолив, залить кипятком, чтобы покрыл крупу. Горшок поставить в духовку на сковороду с кипятком, подливая его по мере выкипания.

Если нужно поскорее сварить гречневую кашу без предварительного замачивания, то на 3 стакана кипящей воды берут 2 стакана крупы.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША-РАЗМАЗНЯ ПО-СТАРИННОМУ

1 стакан крупы всыпать в подсоленный кипяток (около 1 литра), при варке почаще помешивать. Получается каша средней густоты.

Любая гречневая каша по вкусу хорошо сочетается со слегка поджаренным луком, зеленью, орехами.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ (ВЯЗКАЯ,

ЖИДКАЯ)

7,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 3-3,5 стакана воды, сливочное масло или молоко, соль - по вкусу.

Крупку перебрать, отсеять от мучной пыли (не мыть), залить холодной водой и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. После закипания огонь убавить наполовину и варить 10 минут до загустения, затем убавить огонь до слабого и варить до выкипания воды (5-7 минут). После окончательной варки кастрюлю завернуть в теплое и оставить на 15 минут

упревания. К горячей каше подать масло, к холодной -

'ноко.

^Для варки вязкой каши воды берется примерно в 1,5 раза

'ыпе, чем указано в раскладке.

.Жидкую кашу варят из продела. Для ее приготовления г берется в 3,5-4 раза больше, чем крупы. Варится жидкая на 45-60 минут.

^РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

„1,5 стакана гречки, 3 стакана воды, 2 головки репчатого у, 3-4 сушеных белых гриба, 6-7 столовых ложек чительного масла, соль - по вкусу.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), водой, засыпать растертыми в порошок грибами и гавить на сильный огонь, закрыв крышкой.

(•Когда вода закипит, огонь убавить наполовину и цолжать варить 10 минут до загустения, затем вновь 8ить огонь и еще варить около 5-7 минут до полного эивания воды.

Зиять с огня и утеплить на 15 минут. Одновременно в Йгдй кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко заный лук, посолить, всыпать кашу, равномерно

гать.

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША с ЛУКОМ

стакана гречки, 3 стакана воды, 4 столовые ложки
чного масла, 4 головки репчатого лука, зелень и соль - по

чневую крупу перебрать, поджарить в духовке или на
|* в сковороде до золотистого цвета, опустить в кипящую
ценную воду и варить до загустения. Затем добавить 2

84

85

столовые ложки растопленного масла, хорошо вымешать,
накрыть крышкой, поместить в духовку на 40-50 минут.

Готовую кашу положить на тарелку, посыпать жареным
луком, зеленью петрушки и укропа.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Грибы (сушеные или свежие) отварить, нарезать.

Замоченную крупу довести до кипения на рассекателе
пламени, затем добавить грибы и поставить в духовку.

При подаче в тарелку положить сливочное масло и
измельченные ядра орехов.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОГОМ (ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ)

320 г гречки, 2,5 стакана воды, 300 г творога, 120 г
сметаны, 60 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа,

соль - по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Выложить на дно
смазанного маслом противня или блюда половину каши и
разровнять. Сверху уложить слой творога, прикрыть его
слоем оставшейся каши, разровнять, и залить сметаной и

запечь в духовке.

Посыпать нарезанной зеленью.

КАШИЦА СМОЛЕНСКАЯ

7,5 стакана гречневого продела, 1 л воды, 2 головки репчатого лука, 2 корня пастернака, 2-3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/2 ложки черного молотого перца, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки топленого масла, 1 чайная ложка соли.

86

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем добавить крупу и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, кашу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для дозревания.

г МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

I.

, 2, стакана гречневой крупы (ядрицы), 4,5 стакана молока,

1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Ядрицу перебрать, залить молоком, варить до полного ее
вскипания, затем залить сливками, чуть-чуть посолить и
варить на 10-15 минут в духовку.

* ГРЕЧНЕВАЯ КАША С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

1/2 стакана гречневой крупы, 0,5 стакана сухого соевого

4,5 стакана воды.

Варить рассыпчатую гречневую кашу до полуготовности,
добавить соевый фарш, сливочное масло и соль - по вкусу.

ЯЧНЕВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Листья капусты подготовить, как обычно для голубцов (то

цельные листья проварить не более 5 минут, охладить,
> стебли до толщины листа или их вырезать),
вчневую кашу смешать со слегка поджаренным на
том масле луком, завернуть ее в листья, обвязать ниткой,
на противень, смазанный маслом, смазать сверху
эЙ, посыпать сухарями и подрумянить в духовке.
эдавать с зеленью.

87

КУКУРУЗА

Кукурузу можно по праву называть химическим комбинатом в миниатюре. В ней избирательно накапливается и перерабатывается четверть элементов периодической таблицы Менделеева. Для этого достаточно сделать химический анализ составляющих зерна. В нем есть фосфор, магний и калий, железо и алюминий, медь и мышьяк, никель и кобальт, бром и золото. Кукурузное зерно содержит значительное количество спирторастворимого белка зеина, образующегося в эндосперме зерна, там же образуются наиболее ценные аминокислоты триптофан и лизин, которые не могут синтезироваться в организме человека и животных.

А всего в зернах содержится более 18 различных аминокислот. Кроме того, здесь найдены глицериды, фосфатиды и другие вещества. Из кукурузы получают очень ценное вещество - глютаминовую кислоту, которую широко применяют при лечении нервных и психических заболеваний. Она играет очень важную роль в обмене веществ, особенно головного мозга и сердца. Кукурузное масло, извлеченное из зародышей кукурузных зерен, кроме ненасыщенных жирных кислот, содержит витамин Е и другие полезные вещества, славится своими питательными, диетическими и лечебными свойствами. Употребление в пищу кукурузного масла снижает уровень холестерина в крови.

Кукуруза является одним из самых доступных и притом вкусных источников селена. В кукурузной крупе содержание углеводов составляет 75%, белка - 8%, но в ней мало витаминов и минеральных веществ. Она варится долго, дает жестковатую быстро стареющую кашу. Поэтому ее нужно есть сразу, горячей, с большим количеством масла. В то же время кукуруза способна тормозить процессы брожения и гниения в кишечнике, что дает основание для включения ее в диеты при энтероколитах.

5 Великолепными вкусовыми и питательными качествами изделия из смеси пшеничной и кукурузной муки,

компенсируют недостатки друг друга, усиливая достоинства каждой. Из картофельного и кукурузного

«ала вырабатывается крупа саго.

"КУКУРУЗНАЯ КАША

50 г кукурузной крупы, 80 мл воды, 80 мл молока, сахар, сливочное масло, соль.

крупку промыть, залить подсоленной, водой и варить на среднем огне при плотно закрытой крышке. Когда каша разварится, добавить горячее молоко, сахар (по желанию) и сливочное масло, довести до кипения и поставить упревать на плите или укутать чем-то теплым.

1 ЧЕНЫЕ ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ

Если свежую кукурузу печь в духовке в початке, с
>чкой, то она получается гораздо вкуснее, чем при
ювании или приготовлении на пару.

Положить несколько початков кукурузы на противень в
зительно нагретую до 180 градусов духовку на 30 минут.
. кукуруза будет готова, очистить от оболочки, подавать
тей. Можно натереть солью.

РУЗНАЯ МАМАЛЫГА

10 г кукурузной муки, 170 г воды, 10 г сахара, соль - по
столовая ложка сливочного масла, сыр.
роду насыпать кукурузную муку и, не мешая, довести до
. Как только вода закипит, убавить огонь и непрерывно
»деревянной ложкой до образования однородной массы.

Выровнять поверхность, плотно накрыть крышкой и на минимальном огне прогреть 10-15 минут. Подавать только в горячем виде, с сыром, сливочным маслом или любым соусом.

ПЛОВ ИЗ САГО С ИЗЮМОМ

200 г саго, 500 мл молока, 80 г изюма, 65 г масла сливочного, корица, соль.

Молоко соединить с водой, добавить соль, корицу, перебранный и промытый изюм и довести до кипения, затем засыпать саго и варить до загустения. Кастриюлю плотно накрыть крышкой и варить на медленном огне еще 20-25 минут. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ

Раздавить молодые зерна кукурузы, смешать их с каким-нибудь соусом (например, соусом "Бешамель") и жарить как оладьи на растительном масле.

Соус "Бешамель" на овощном отваре: в сковороде

положить сливочное масло и припустить, добавить, все время помешивая, муку, сметану, посолить по вкусу и, не переставая мешать, порциями - овощной отвар до получения соуса густоты жидкой сметаны.

ЦЕЛЬНЫЕ КУКУРУЗНЫЕ ЗЕРНА

2 стакана цельных сушеных кукурузных зерен, 4 стакана воды, 1 стакан просеянной древесной золы.

Кукурузу замочить на ночь. Для быстрого разваривания твердой оболочки кукурузного зерна в воду для варки добавляют древесную золу. Положить зерна в сковородку, добавить золу и 2 стакана воды, довести до кипения, затем

уменьшить огонь до средненизкого, поставить кастрюлю на решетку над пламенем и варить 1 час. Снять с огня, дать зернам упасть полностью, снять крышку и переложить в сито или дуршлаг. Хорошо промыть, чтобы не осталось золы. Положить кукурузу в чистую сковороду и варить еще 1 час с 2 стаканами воды. Готовую кукурузу можно использовать в супах или как самостоятельное блюдо.

МАНКА

Манную крупу получают при мелком дроблении пшеницы.

Ш "

ществует заблуждение, что манная каша - совершенно

"юлезный продукт, от которого можно только быстро

I. Это замечательный диетический продукт. Манная

|па быстро разваривается, в ней много крахмала (70%) и белков

так уж мало витаминов и минеральных веществ, как это

| считать. По крайней мере в ней больше, чем в рисовой,

тов E и B1, а также калия, почти столько же витаминов

\ PP и железа, но гораздо меньше клетчатки. Поэтому блюда

юй крупы рекомендуются врачами-диетологами при

: желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда,

внии и других заболеваниях, где требуются щадящие диеты

- переваривающимися блюдами.

С ЯБЛОКАМИ

Сварить негустую кашу на воде (манную, пшеничную, о). Отдельно натереть на терке очищенное кисло-сладкое з. Перед подачей выложить натертое яблоко на тарелку чета одно яблоко средних размеров на 2 порции. Перед пенением перемешать, добавить сахара по вкусу. Можно > тертой моркови и сбрызнуть лимонным соком.

90

91

МАННАЯ КАША

1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, соль - по вкусу.

В кипящее молоко, помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить 10-15 минут до загустения. Затем добавить соль, сахар, масло, размешать, посуду накрыть и поставить в духовку, чтобы крупа хорошо разбухла.

Если молока мало, можно частично заменить его водой (3

стакана воды и 2 стакана молока).

Подать кашу с растопленным сливочным маслом, сахаром, корицей или сладким соусом. Если манная каша готовится как второе блюдо, то ее делают более густой и на один стакан манной крупы берут примерно 3-4 стакана молока.

МАННАЯ (ИЛИ ПШЕННАЯ) КАША С ТЫКВОЙ

400 г тыквы, 50 г манной или пшенной крупы, 50 г сливочного масла, 60 мл молока, 20 г сахара, соль - по вкусу.

Очищенную, мелко нарезанную тыкву припустить с добавлением молока и масла, затем положить в тыкву промытое пшено или манную крупу, сахар, соль и варить на небольшом огне до готовности.

При подаче положить кусочек масла.

МАННАЯ КАША С ЗЕМЛЯНИКОЙ

100 г манной крупы, 10 г сливочного масла, 15 г сахара,

25 г сахарной пудры, 40 г земляники, 500 мл молока, соль - по вкусу.

Влить в кастрюлю подготовленное молоко (или молоко с водой), нагреть до кипения, добавить соль, сахар. Непрерывно

92

дошивая, тонкой струйкой, всыпать манную крупу.

аэшить нагрев и, продолжая помешивать, варить до

ения. Готовую горячую кашу подают с маслом, отдельно

одце - землянику, обсыпанную сахарной пудрой. Кашу

во подавать и охлажденной, предварительно выложив на

втку и нарезав кубиками, а затем украсить сверху

эй с сахарной пудрой.

ОВСЯНКА

Овес - самый богатый жирами злак, он содержит много

ов, богатых такими незаменимыми аминокислотами, как

штофан, лизин, метионин, причем в наиболее

эприятном, близком к идеальному соотношении. Овес богат

• и макроэлементами. В нем больше, чем в других злаках, много серы, кремния, фосфора, калия, найдены магний, марганец, цинк, никель, фтор, йод и другие. Имеются ; масла, камедь, витамины В1, В2, В6, каротин (витамин I витамин К, витамин Е, витамин Н (биотин), никотиновая и еновая кислоты. В оболочке зерен находится вещество, способствующее снижению содержания сахара в крови у «юв, и кониферин - мягкое возбуждающее средство. Овес своему составу после винограда ближе всех стоит к г лучшего детского питания - женскому молоку, а его битное соотношение белков, жиров, углеводов и витаминов IV является оптимальным. Поэтому он и получил второе в: диетический хлеб. Не зря животные от попугая до , от зайца до лошади любят овес. Древние славяне, как, ем, и другие народы, часто использовали "овсяное э" для замены материнского молока. Овес содержит в -вещество, которое действует укрепляюще на нервы, : и сердце человека.

93

В пищу используется разновидность посевного овса, имеющего тонкую серебристую оболочку.

ОВСЯНКА НА МОЛОКЕ С КАРТОФЕЛЕМ

1 стакан овсяной крупы, 6 стаканов молока, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1/2 стакана картофельного пюре, сахар, корица, соль - по вкусу.

Овсяную крупу сварить в 3 стаканах молока, затем долить еще 3 стакана молока, добавить корицу, масло и отварной размятый картофель. Массу размешать до гладкости.

ОВСЯНАЯ КАША

2 стакана овсяных хлопьев "Геркулес", 750мл воды, 500-550 мл молока, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки соли.

Крупу залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне до полного загустения, затем в два приема долить горячее молоко и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив. Готовую кашу заправить маслом.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

2 стакана воды, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 чайная ложка сахара, молоко, сливочное масло, соль - по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать овсяные хлопья. Помешивая варить 5-8 мин на слабом огне. Ближе к концу варки добавить сахар. Если каша слишком густая, добавить немного молока. Заправить сливочным маслом.

Кашу можно приготовить и так: вечером в кипящее молоко всыпать соль, сахар, хлопья. Вскипятить, закрыть плотно крышкой. Не варить! Утром подогреть, добавив сливочное масло.

94

ЮРИДЖ (АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ)

г овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 120 г сливок, 40 г а, соль - по вкусу.

; Овсяные хлопья варить в подсоленной воде до тех пор, они не станут мягкими. Готовую кашу вылить на

звленную тарелку, добавить подогретые сливки или
ионо и сверху посыпать сахаром.

Подавать на завтрак.

[..ОВСЯНАЯ КАША ПО-ШОТЛАНДСКИ

5 стаканов воды, 100 г овсяной муки среднего помола, 1/2
чайной ложки соли, сливки, молоко, масло - по вкусу.

В кипяток небольшими порциями всыпать овсяную муку,
время помешивая ее деревянной лопаткой, чтобы не
завывались комки. Как только каша закипит, варить на
этом огне около 30 минут, не прекращая помешивать, пока
загустеет. Солить не раньше, чем через 10 минут после

варения, чтобы каша не затвердела.

0 Подавать в деревянной миске со сливками, молоком или
сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

100 г овсяной крупы, 1 морковь, 1 луковица, 30 г сливочного

100 г чернослива, 4 стакана воды.

Морковь и лук нашинковать соломкой и пассировать на энном масле.

'Крупку перебрать, залить горячей водой и поставить варить 15-20 минут, затем добавить пассированные овощи и варить 7-10 минут. Сваренную крупку откинуть на дуршлаг и зеть вместе с пассированными овощами. Протертую

95

крупку и овощи соединить с отваром, добавить чернослив и довести до кипения. Подавать суп горячим.

ОВСЯНАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

3 столовые ложки крупы на порцию, сливочное масло, курага, чернослив, мед, орехи.

Замоченную в горячей воде крупку варить 5-7 минут.

Поставить упревать. Перед подачей заправить маслом, изюмом, курагой, черносливом, медом или орехами. Особенно хорошо

выглядит овсяная каша, посыпанная разнообразной зеленью.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

200 г овсяной крупы, 1 луковица, 2 свежих яблока, 1 морковь, 10 мл лимонного сока, 5 стаканов воды, пряности - по вкусу.

Овсяную крупу засыпать в горячую воду, поварить 13-16 минут и процедить через дуршлаг. Крупу протереть и добавить отвар, добавить нарезанные соломкой яблоки, морковь, репчатый лук, соль, пряности, довести до готовности и охладить. Подавать в холодном виде, можно заправить суп сметаной или майонезом.

ОВСЯНЫЙ СУП ПО-СТАРИННОМУ

100 г "Геркулеса", 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 5 стаканов воды.

Чернослив промыть и замочить на 2-3 часа. Затем сварить его в той же воде. Вынуть косточки, мелко нарезать. Крупу залить

горячей подсоленной водой, проварить до мягкости, протереть и соединить с отваром чернослива. Добавить чернослив, соль, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

ПЕРЛОВКА, ЯЧНЕВАЯ

ячмень является одной из самых древних в мире зерновых культур. По своей питательности ячмень превосходит овес, пшеницу, рожь и легко переваривается. В зерне ячменя содержится много крахмала и белка. Своими обволакивающими свойствами он напоминает овес. Ячмень обладает свойствами, полезными для организма, поэтому предпочтителен в весенне-летнее время. При избыточном весе рекомендуется включать в рацион ячменные каши и супы - эти блюда содержат много клетчатки, стимулируют движение пищи по кишечнику,

- избыток холестерина и вредные продукты обмена, поэтому фабрикатом ячменя являются ячневая и перловая крупы.
- внимание! Перловка тяжела для усвоения и требует длительного предварительного замачивания.

ПЕРЛОВАЯ КАША (ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ)

стакан перловой крупы, 2 стакана воды, 1 столовая
л масла, соль.

Крупку всыпать в кипящую подсоленную воду и варить,
то помешивая, до загустения. Поставить на 1-1,5 часа
ревания в духовку. Подать к столу с маслом, при желании
> добавить сметану.

ЕРЛОВАЯ КАША С ЛУКОМ

пакана перловой крупы, 4 стакана воды, 4 столовые
(сливочного масла, 5 небольших головок репчатого лука,
• петрушки и укропа, соль - по вкусу.

новую крупку перебрать, промыть 3 раза в горячей воде,

96

97

опустить в кипящую подсоленную воду и варить до загустения

Затем влить 2 столовые ложки горячего масла, вымешать, накрыть крышкой, поместить в духовку примерно на 40-50 минут. Готовую кашу положить на тарелки, полить сливочным маслом, посыпать поджаренным луком, зеленью петрушки и укропа.

ПЕРЛОВАЯ КАША СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

2 стакана перловой крупы, 4 стакана воды, 4 столовые ложки сливочного масла, 10-15 свежих грибов, 2 стакана сметаны, 5 головок репчатого лука, зелень и соль - по вкусу.

Кашу варить до загустения. Грибы очистить и промыть, мелко нарезать, пассировать с репчатым луком, соединить с перловой кашей, вымешать, накрыть крышкой и поместить в духовку на 1 час.

Готовую кашу подавать, полив оставшимся сливочным маслом или сметанным соусом, посыпать рубленой зеленью укропа.

ПЕРЛОВАЯ КАША (ФИНСКАЯ КУХНЯ)

На 8 порций: 1/2 стакана перловой крупы, 500 мл воды

для замачивания крупы (не больше), 1 л молока, 1/2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, корица или анис - на кончике ножа.

Замочить крупу в холодной воде на 12 часов, затем воду слить. Вымоченную крупу залить подогретым молоком, посолить, подсластить. Варить на водяной бане 4 ч (не менее), готовность каши определяют по цвету. У хорошо сваренной перловой каши цвет матовый, светло-кофейный, с красноватым отливом. Готовую кашу размешать, добавить корицу или анис, влить сливки, еще раз перемешать, добавить

> и подавать с холодным молоком и ржаными хрустящими цами.

? ПЕРЛОВАЯ ИЛИ ЯЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

-

стакана крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, сушеных или 400 г свежих грибов, растительное масло, укропа или петрушки, соль - по вкусу.

Грибы (сушеные) замочить на 2-4 часа, потом отварить в
льном количестве воды, вынуть, нарезать тонкой
мкой и обжарить на сковороде в растительном масле
с нашинкованным луком и натертой на крупной терке
иовью.

варить вязкую или крутую кашу, соединить ее с грибами,
в зеленью и потомить под крышкой около 5 минут.

КАША С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

!»'

150 г перловой, пшеничной или пшенной крупы, 250 г
пи, 80 г репчатого лука, 80 г моркови, 20 г кореньев
ики, 60 г растительного масла, 120 г сладкого перца,
)г свежих помидоров.

| \$Срину и фасоль отварить по отдельности. Репчатый лук,
)вь и петрушку нарезать мелкими кубиками и слегка
ровать. Все смешать, добавить нарезанный кусочками
перец, воду, посолить и тушить 15 мин. В конце

г добавить нарезанные ломтиками помидоры.

ШАЯКАША

ъстакан ячневой крупы, 2,5 стакана воды, 1 столовая

l масла, соль - по вкусу.

|ядосоленную кипящую воду всыпать промытую крупу,

98

99

положить масло и варить, помешивая, до загустения. Затем

поставить в духовку на 30 минут для упревания.

Приготовленную рассыпчатую кашу подают как гарнир с

растопленным маслом или молоком.

Вязкую кашу обычно варят на молоке. На 1 стакан крупы

берут 4 стакана молока или 2 стакана воды и 2 стакана молока.

Ячневую крупу варят на воде, затем, когда каша начнет густеть,

вливают молоко, добавляют масло и варят до загустения.

ЯЧНЕВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ

1,5 стакана крупы, 4 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, соль - по вкусу.

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 20-25 мин на слабом огне до загустения. Перед концом варки посолить. При подаче положить сливочное масло.

ЯЧНЕВАЯ КАША С КАРТОФЕЛЕМ

750 г ячневой крупы, 5-6 клубней картофеля, 2 стакана молока, зелень, соль - по вкусу.

Крупу промыть, залить водой и варить. Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики и добавить к крупе в конце варки. При этом нужно следить, чтобы каша не пригорела. Молоко добавлять частями. Посолить по вкусу.

Подавать, посыпав зеленью.

ЯЧНЕВАЯ КАША С ТВОРОГОМ

1/2 стакана ячневой крупы, 3 стакана творога, 1 стакан густой сметаны, 50 г сливочного масла, соль - по вкусу.

Ячневую крупу залить водой 1-1,5 стакана и варить Д°

100

яготовности. Добавить в кашу творог и хорошо ^емешать. Ввести сметану, соль и еще раз хорошо решать. Смазать форму или сковороду сливочным маслом , в нее подготовленную массу и запекать в духовке 30

При подаче можно полить любым сладким соусом.

|КАША КОСТРОМСКАЯ С ГОРОХОМ

|/,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 1/2 стакана гороха,

*товка лука, 1 столовая ложка тимьяна или чабера, 3

новые ложки масла, 1 чайная ложка соли.

Гячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в коленной воде в течение 15-20 мин (с момента закипания)

меренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху у. Затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить.

Добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох, ^ нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне иного размягчения каши.

Направить маслом, тимьяном, размешать, проварить
ькь-----: \$ минут

[ШЮВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КАБАЧКАМИ

900 г крупы, 5 стаканов воды, 450 г кабачков, 65 г

" ^в, 55 г растительного масла, 2 головки репчатого

§и25 г пшеничной муки.

рловую крупу промыть и замочить на 6-8 часов, затем

гь, а крупу залить кипящей подсоленной водой,

до мягкости и дать ей упреть. Кабачки очистить от

[и семян, обвалять в муке и обжарить на растительном

К перловой каше добавить кабачки, нарезанные
" *и, помидоры и все это поварить 10-15 минут.

101

ПЕРЛОВЫЙ СУП

На 2 порции: 2 столовые ложки крупы, морковь, лук, 2
корня петрушки, 1 картофеля, сельдерей, немного сухих
грибов, 2 стакана воды.

Крупку замочить в холодной воде на 6-8 часов, воду слить
Снова залить холодной водой и довести до кипения. Через
10-15 минут добавить картофель и варить до готовности.
Слегка пассировать мелко нарезанный лук, корни петрушки,
добавить их в суп и еще несколько минут варить до готовности.

Другой способ приготовления - овощи и сухие грибы
залить 2 стаканами воды и варить, пока крупа не станет мягкой.
Вынуть овощи, нашинковать и снова положить в суп.
Подавать со сметаной и маслом.

ХОЛОДНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ И

МОРКОВЬЮ

400 г тыквы, 1 морковь, 1 л воды, 0,5 стакана замоченной крупы, сливки, зелень.

Овощи натереть на крупной терке и отварить. В отваре сварить кашу, охладить. Соединить кашу с овощами, добавить сливки, рубленую зелень.

ПЕРЛОВЫЙ СУП С РЕПОЙ

100 г перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 репы, 20 г зеленого лука, 40 г сливочного масла, 4 стакана воды.

Крупку перебрать, промыть, обсушить и слегка прогреть на сливочном масле (7-10 минут). Подготовленную крупку залить горячей подсоленной водой и варить 30-40 минут. Лук и морковь нашинковать соломкой и пассировать на сливочном масле. Репу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей водой на 3-5 минут, после чего воду слить. Добавить сыроватые овощи, подготовленную крупку и варить до

звности 10-15 минут.

Подавать в горячем виде.

ПЕРЛОВЫЙ СУП СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

1 стакан предварительно замоченной крупы, грибы, лук, петрушка, 0,5 столовые ложки муки, 0,5 столовые

1 масла, зелень.

Сварить крупу. Отдельно сварить в подсоленной воде бы с луком, петрушкой и укропом. Смешать два отвара и

вить мукой, растертой с маслом. Подавать с зеленью.

ПЕРЛОВЫЙ СУП С ГРИБАМИ ПО-СТАРИННОМУ

Сварить крупу, морковь, коренья, добавить сушеные

бы, душистый перец, 2 лавровых листа.

к Вынуть вареные овощи и нашинковать, грибы протомить растопленном сливочном масле и переложить в бульон

; с овощами.

^Подавать с маслом и зеленью.

Г- ;

"ПЕРЛОВАЯ ПОХЛЕБКА с ГОРОХОМ

|ш1ерловую крупу и горох замочить с вечера. Воду слить.

ить кипятить воду с мелко нарезанными корешками

ея и петрушки, морковью, свеклой, луковицей,

вда все это станет мягким, протереть через сито и дать

вскипеть. Если похлебка получится слишком густой,

кипятком. Соль и пряности - по вкусу. Подавать с

ьченными сухими травами (в том числе и

ми) с гренками из черного или белого хлеба.

102

103

ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

Истинная ценность пшеницы заключена в целом зерне -

оно содержит 12-15% белка и до 75% углеводов. Ни один

другой злак не дает столь выгодное сочетание этих двух жизненных начал. Первое из них представлено в пшеничном зерне клейковиной, второе - крахмалом.

Попадая в желудок, пшеница не только подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы организма, но и вырабатывает много слизи и тепла, что способствует врачеванию болезней печени и желчного пузыря, повышает иммунитет. Так как в ней содержится много витаминов А и Д, то употребляющим пшеницу в пищу (лучше цельные зерна) гарантирована здоровая кожа и прекрасные волосы.

ПШЕНИЧНАЯ КАША (ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ)

1 стакан дробленой пшеничной крупы, 2 стакана воды, 1

столовая ложка сливочного масла, соль - по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу,

положить масло и, помешивая, варить 20 минут до загустения.

Затем кастрюлю накрыть и поставить примерно на 30 минут в духовку для упревания. Упревшая каша становится сухой и рассыпчатой.

Кашу можно варить и из цельной пшеничной крупы. Ее надо перебрать, промыть, всыпать в подсоленную кипящую воду и варить 30 минут. Затем добавить сливочное масло, перемешать, накрыть кастрюлю и поставить в духовку на 1-1,5 часа для упревания.

Рассыпчатую кашу из пшеничной крупы подают как гарнир. Вязкую кашу чаще всего варят на молоке. На 1 стакан крупы берется 3 стакана молока.

104

Для жидкой каши из дробленой пшеничной крупы на 1 : крупы берется 4 стакана воды или молока.

"КАША из ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

Зерно перебрать, промыть, засыпать в кипящую пенную воду и варить, помешивая, 25-30 минут, после чего поставить для упревания на 1,5-2 часа.

Этот вариант приготовления каши: перед варкой зерно обжарить на сковороде, а затем бросить в кипящую воду. В этом случае время варки можно уменьшить до 5-10 минут, а затем поставить упревать, добавив в кастрюлю сливочное масло. Таким способом можно приготовить кашу из дробленой пшеницы любого помола. Стоит иметь в виду, что чем мельче помол зерна, тем меньше времени требуется для его варки.

ПШЕНИЧНЫЙ КРЕМ

«Г

Замочите пшеницу на ночь в холодной воде, а на следующий день варите ее в течение 3-4 часов, при необходимости добавляя воду. Затем перетрите ее через сито и ешьте горячей как самостоятельное блюдо или с

эм. Это блюдо настолько питательно, что достаточно
ько ложек для полного насыщения.

ШИЧНАЯ КУТЯ (БОГАТАЯ)

' г пшеницы, 200 г сахара, 2 столовые ложки меда, 1
(мака, 100 г грецких или лесных орехов, 100 г изюма.

&рна перебрать, ошпарить кипятком и осторожно

эчь в ступе или кастрюле для того, чтобы отделить

5, но при этом постараться не повредить зерна. Варить

l на небольшом огне, не перемешивая, без сахара, соли

105

и масла. Если вода выкипает, добавить кипятка. Для ускорения
процесса можно предварительно зерно замочить на ночь, а
утром варить в этой же воде. Сваренную и охлажденную
пшеницу выложить в глубокое блюдо, добавить сахар и мед
(если мед засахарился, его разбавляют водой). Затем добавить
измельченные орехи, вымытый и ошпаренный кипятком изюм.
Всю смесь размешать, довести до желаемой консистенции
кипяченой водой, снова размешать, разложить на тарелки и
залить маковым молоком (мак, замоченный на ночь в молоке).

ПШЕНИЧНАЯ КУТЬЯ

Распаренный кипятком мак растереть в кастрюле до однородной массы, а затем сваренную пшеницу (см. предыдущий рецепт) смешать с маком и медом. При этом сахар лучше совсем заменить медом, можно дополнительно добавить в кутью 1-2 столовые ложки вишневого варенья.

ПШЕНИЧНАЯ КУТЬЯ (ПРОСТАЯ)

500 г зерен пшеницы, можно пшенички, 200 г меда и 4 стакана воды.

Пшеницу залить холодной водой, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг. Мед развести 4 стаканами воды, залить пшеницу, поставить на огонь, довести до кипения, охладить.

ПШЕНИЧНО-ГОРОХОВАЯ КУТЬЯ

500 г зерен пшеницы, можно пшенички, 300-400 г гороха,

3 столовые ложки растительного масла.

Замочить порознь на ночь горох и пшеницу в холодной воде. Отварить пшеницу, слегка растереть и смешать с горохом, сваренным в другой посуде. Добавить растительное масло.

КАШАГА

/ стакан пшеничной крупы, 2 стакана кипятка.

Крупку высыпать в кипяток, добавить немного масла, злить и сварить вполукрутую. Потом разлить на большом це, дать остыть и нарезать на ровные куски, поджарить в пе и подавать.

1 ПШЕНИЧНАЯ КАША С ТЫКВОЙ ИЛИ

ЧЕРНОСЛИВОМ

1--100 г пшеничной крупы ("Артек") или пшена, 10 г сахара, 9г сливочного масла, 270 г воды, 50 г моркови, 100 г тыквы 160 г чернослива, соль - по вкусу.

*Крупку перебрать, удалить примеси. Вскипятить воду,

"авить соль, всыпать крупу. Варить, помешивая, до стения, уменьшить огонь, закрыть посуду крышкой,

! до готовности на водяной бане.

!ожно приготовить кашу с морковью, тыквой или эсливом.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, звать на сливочном масле, смешать с готовой кашей.

> с молоком.

кву очистить от семян, нарезать мелкими кубиками или ли, положить в кипящее молоко или воду, добавить сахар, довести до кипения, всыпать подготовленную ' и варить на медленном огне до готовности, рнослив промыть, залить горячей водой, дать настояться яого набухания, удалить косточки. Настой процедить, [до кипения. Всыпать подготовленную крупу, варить пенном огне.

подаче положить масло, чернослив. Также можно
вить пшеничную кашу.

106

107

ПШЕНО

Просо - одна из важнейших крупяных культур, а
получаемое из него пшено - ценный продукт питания.

По содержанию белка пшено превосходит рис и ячмень,
по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки
пшена содержат незаменимые аминокислоты третнин, валин,
лейцин, лизин, гистидин, а также жирные кислоты,
микроэлементы, ферменты. Витаминов группы в нем больше,
чем в зернах всех остальных злаковых культур, фолиевой
кислоты вдвое больше, чем у пшеницы и кукурузы. Фосфора
в 1,5 раза больше, чем в мясе! Пшено содержит значительное
количество цинка, йода, калия, натрия, магния и брома.

Пшено отличается хорошей развариваемостью и

усвояемостью. В народной медицине считается продуктом, дающим силу, укрепляющим тело, особенно мышечную систему, прекрасным врачом болезней печени. Недавно была выявлена способность пшена выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их разложения. Поэтому всем, кто лечится антибиотиками, натуропаты рекомендуют раз в день есть пшенную кашу. Пшено тяжело для усвоения, но этот недостаток легко устраняется добавлением в конце варки достаточного количества жиров, перед тем как ставят кашу упревать.

Внимание! Употреблять в пищу можно только то

пшено, которое хранилось не более года!

ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША

1 стакан пшена, 1 столовая ложка масла, 2 стакана воды,

соль- по вкусу.

Крупку промыть в нескольких водах, ошпарить, положить в подсоленную, кипящую воду. Помешивая, варить 15-20

108

- до загустения, накрыть крышкой и поставить в духовку гвать. Можно в конце варки добавить молоко.

При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом, перемешать.

ПШЕННАЯ КАША С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

1' 300 г пшена, 150 г консервированной морской капусты, 1 г мякоти тыквы, 1 л молока, 2 столовые ложки сахара>

- по вкусу.

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кипящее
юко и варить в течение 15 минут. Добавить пшено,
ар и сварить кашу. Когда каша сварится, добавить в
эрскую капусту, пропущенную через мясорубку, соль, сах:ар
Доставить кастрюлю на 20 минут в разогретую духов^У-
Бы каша не пригорела, надо поставить кашу на противень

10Й.

'I ПШЕННАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ

/ стакан пшена, 2 свеклы, 3 стакана воды, 4 столов&ге
скирастительного масла, соль - по вкусу.

р-Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной террсе.
ено замочить, поставить варить на 5-6 минут, добависть
у, кастрюлю плотно закрыть крышкой и настаивать Ъ®~
|мин на самом малом огне, посолить. Подавать кашу' с
ельным маслом.

IV

ПШЕННАЯ КАША С УКРОПОМ

100 г пшена, 20 г масла, укроп, зеленый лук, соль - по вкусу

*прошото промытое пшено насыпать в горшок с

Ценным укропом, посолить. Лук мелко нарезать

109

поджарить на масле и положить в крупу. Залить все горячей водой (600-700 мл), размешать и поставить в духовку на 40 минут.

ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Промытый чернослив заранее запарить горячей водой.

Настоем залить подготовленную (промытую и прокаленную в духовке) крупу на ночь из расчета 1:4. Если не хватит настоя от чернослива, добавить горячую воду. Сварить кашу до готовности и поставить упревать в духовку.

КУЛЕШ

1,5 стакана пшена, 3 стакана воды, 2 стакана молока,
2-3 клубня картофеля, 1/2 столовые ложки сливочного масла,
соль - по вкусу.

Пшено промыть, обдать кипятком, залить горячей водой
и довести до кипения. Добавить горячее молоко,
измельченный картофель, поджаренный в масле лук, посолить.
Все перемешать, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в
духовку на 1,5 часа.

Перед подачей на стол заправить оставшимся маслом.

КРУПЕНИК

Взять по 1/2 стакана пшена, риса, овсяной и гречневой
крупы, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки сливочного
масла, 2 стакана овощного бульона, соль - по вкусу.

Крупы тщательно промыть (каждую в отдельности). Изюм
промыть и обдать кипятком. Всю массу перемешать, посолить,

еще раз перемешать, завязать в смазанную 1 столовой ложкой масла полотняную салфетку, опустить ее в овощной бульон и

ПО

варить до готовности. Вынуть крупеник из салфетки, положить на блюдо, полить растопленным маслом и подать.

ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 2 половые ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

Пшено перебрать, промыть 5-6 раз в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой, залить горячей водой, ^ставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить | воду, пока пшено не успело развариться, а затем долить рячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и ем слабом огне до полного загустения.

Готовую кашу заправить маслом, размешать.

ТЫКВЕННАЯ КАША С ПШЕННОЙ КРУПОЙ

800 г тыквы, 100 г пшена, 1 стакан молока, 4 столовые

ски сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль- по

ф.

иТыкву очистить от кожуры и сердцевины, нарезать

ами кубиками, положить в горячее молоко и варить. Через

|5 минут всыпать промытое пшено, посолить, добавить

рший песок и, помешивая, варить до готовности. Для

аения упревания можно поставить в духовку.

1ри подаче к столу заправить сливочным маслом.

2ННЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ

Намоченное на ночь пшено добавить натертую морковь, воду до нормы и, доведя до кипения, поварить 2-3 л. Снять с огня и настаивать в теплом месте еще 30

13* •

ЦДоложить в тарелку мелко нарубленную ботву моркови

111

и залить горячим супом. Подавать со сметаной, зеленью, ароматическими травами (например мятой, мелиссой).

СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

85 г пшена, 200 г чернослива, 80 г сметаны, 5 стаканов воды.

Чернослив промыть, замочить на 2-3 часа, затем удалить косточки. Пшено перебрать, промыть и замочить на 2-3 часа.

Подготовленное пшено сварить, добавить чернослив и проварить еще 10-15 минут. Суп подается холодным со сметаной.

РИС

Рис - хлебная культура Востока. Рис содержит много крахмала (но меньше, чем остальные злаковые культуры), витаминов, аминокислот и белков. В нем есть все, что нужно человеку. Калий и натрий содержится в рисе в соотношении 5:1, что и требуется для поддержания в человеческом организме кислотно-щелочного равновесия. Но все это лишь в том случае, если использовать неотшлифованный и неполированный рис, ведь с оболочкой уходят все витамины группы В, соединения железа, некоторые стимулирующие вещества, находящиеся непосредственно под оболочкой зерна. Восточная кухня и восточная медицина, уделяют большое внимание цельному бурому, или коричневому, рису; они считают, что рис - биологически самый цельный злак, который является как бы нашим двойником в растительном мире, универсальный продукт питания человечества. По мнению индийских врачей, рис, приготовленный с сахаром (медом) и молоком, ещё более увеличивает свою питательность. Если

дет под рукой такого полезного бурого риса, то белый рис обогатить добавкой отрубей (на 1 стакан риса 0,3 ана хорошо подсушенных и перемолотых на кофемолке рбей). Такая добавка обогатит рис необходимыми

| рментативными элементами, витаминами и р'

ээлементами.

| * Рис хорошо переваривается, богат крахмалом (74%), ержит много белка (7%), мало клетчатки, небольшое ^личество витаминов и минеральных веществ. При варивании риса образуется слизистый отвар, который сам является лечебным. Рис представляет собой одно из : эффективных очистительных средств для кишечника, цка, мочеполовой сферы, суставов - он абсорбирует из чей и органов тела яды, холестерин, жирные кислоты, евые отложения, биопатогенную микрофлору, вследствие > является самым замечательным средством для проведения эк организма.

, РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ КАША

Рис перебрать, промыть. Залить крупу водой (на 1 стакан - 2,5 стакана холодной воды). Варить без крышки на [огне, не мешая, около 30 мин. Когда вода выпарится, . крышкой, убавить огонь и варить до готовности.

ЭТИЧЕСКИЙ РАССЫПЧАТЫЙ РИС

Червый рецепт: 12 столовых ложек риса, 4 столовые (масла, 2 щепотки соли, вода.

неглубокую посуду (или глиняный горшок) положить R& Когда оно закипит, всыпать промытый рис и жарить еле на сильном огне 1-2 минуты. Затем подливать по Ке горячей воды, чтобы не подгорел, посолить,

113

перемешать. Налить побольше горячей воды, прикрыть и поставить на плиту. Когда он сильно прокипит (10-15 минут) и воды больше не надо будет прибавлять, поставить

прикрытым в духовку, чтобы доварился и стал рассыпчатым для чего достаточно 45 минут.

Второй рецепт: 2 стакана риса, 4 стакана воды, 2 щепотки соли.

Рис промыть и подсушить, обжаривая его без масла в течение нескольких минут на сковороде на слабом огне, слегка помешивая его при этом деревянной ложкой (чтобы не подгорел). Сложить обжаренный рис в кастрюлю, добавить воды, соли и прикрыть тяжелой крышкой, чтобы поддерживать в кастрюле давление (это позволяет сохранить и выявить естественную сладость риса). Довести до кипения, убавить огонь и кипятить на слабом огне около часа или пока не выкипит вся вода. Снять с огня. Подавать на стол.

Для того чтобы рис получился мягче, можно варить его в керамической или стеклянной жаропрочной кастрюле в духовке при температуре 120-140 градусов около часа.

РИСОВАЯ КУТЬЯ

Рис (500 г) перебрать, промыть, залить кипяченой водой, довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Затем снова залить рис большим количеством воды и варить до готовности, не помешивая. Воду слить, рис охладить. Ошпаренный кипятком сладкий миндаль, грецкие или другие орехи растереть, добавить мед или сахар, перемешав, развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Перемешав смесь, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм (200 г), корицу и снова все тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку и посыпать сахарной пудрой.

ХЯОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

0 г рисовой сечки, 50 г сливочного масла, 40 г сахара,

1 воды, 520 мл молока, соль- по вкусу.

перебрать, удалить примеси, промыть большим количеством воды или предварительно замочить в холодной воде, чтобы ускорить развариваемость зерен. Воду вскипятить в кастрюле, добавить соль и всыпать крупу. Варить в открытой

р, периодически помешивая, до загустения. Затем влить молоко, добавить сахар, довести до кипения, длительность варки каши 1,5-2 часа, готовую кашу подавать с молоком и маслом.

РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША

100 г риса, 150 г овсяной крупы, 500 мл воды, 100 г сливочного масла, 1 небольшая головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 10 г соли.

Рис и овес отдельно промыть, тщательно перемешать.

Залить рисово-овсяную смесь в кипящую воду, затем плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар. Держать на сильном огне 12 минут, затем убавить огонь до среднего и варить еще 6-8 минут. Снять кастрюлю с огня, укутать одеялом и только через 15 минут открыть крышку, кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанным чесноком и укропом. Затем прогреть в сковороде на среднем огне 3-4 минуты.

РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША со СВЕКЛОЙ

юченный рис засыпать в кипящую воду, добавить
Зарезанную свеклу (не перемешивать!), мед - по вкусу.
[до кипения, варить под крышкой 5 минут, поставить

114

115

упревать на 20 минут. Подавать со сливками, зеленью.

Можно сварить такую же кашу с кабачками или
патиссонами (только, конечно, в этом случае - без меда).

РИСОВАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

1/2 кг моркови, мед, масло - по вкусу, 1 стакан риса, сливки,
зелень.

Морковь натереть на крупной терке, положить в нее мед
и немного масла (если морковь не сочная, то добавить немного
горячей воды) и потушить на сковороде до мягкости.

Сварить обычную рисовую кашу, добавить в нее морковь, еще немного воды и двести до кипения. Поставить упревать.

Подавать со сливками и зеленью.

РИСОВАЯ КАША С СЫРОМ (МОНГОЛЬСКАЯ КУХНЯ)

1 стакан риса, 2 стакана овощного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 30 г сыра.

В процеженный кипящий овощной бульон, сваренный со специями и кореньями, положить промытый рис и сварить его до готовности. Отваренный рис положить на сковороду с разогретым маслом, перемешать и посыпать тертым сыром.

РИСОВАЯ КАША С ГРИБАМИ

2 стакана риса, 4 стакана грибного отвара, 10 свежих грибов, 5 головок репчатого лука, 4 столовые ложки сливочного масла, растительное масло, зелень укропа, соль-

по вкусу.

Грибы очистить и отварить. Рис перебрать промыть, опустить в грибной отвар и варить до загустения.

уготовленные грибы, очищенный и вымытый в юй воде лук мелко нарезать, поджарить на 2 ложках эго сливочного масла до золотистого цвета, положить у. После этого влить оставшееся сливочное масло, «ешать, посолить и поместить в духовку на 20-30 минут. 1одавая к столу, полить растительным маслом и посыпать ью укропа.

1СОВАЯ КАША С ЛУКОМ И ПЛАВЛЕННЫМ ЫРОМ

1/2 стакана риса, 1 большая головка репчатого лука, 3 на воды или 2 стакана молока, 1-2 столовые ложки 50 г плавленого сыра, 3-4 столовые ложки сливочного 1 лавровый лист, соль - по вкусу.

: мелко нарезать и слегка поджарить в кастрюле на 1-2

>вых ложках сливочного масла. Добавить тщательно
и обсушенный рис, перемешать. Тушить с луком
: пор, пока рис не пожелтеет, после чего влить воду или

' и варить на малом огне до готовности,
вынуть лавровый лист, заправить 2 столовыми ложками
Энного масла, тертым сыром, посолить, подсластить,
(ешать. После этого закрыть крышкой и поместить в

1С С ОВОЩАМИ

^стакана риса, 1 луковица, 2 моркови, 2 помидора, 1
с сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло,

перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и
, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага,
эм рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в

116

117

кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до

готовности на маленьком огне. Обжарить в масле лук нарезанную соломкой морковь, перец, помидоры и соединить все это с рисом. Перемешать и дать потушиться под крышкой 5 минут. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок.

РИС ПО-МИЛАНСКИ

3 луковицы, топленое масло, 6 столовых ложек промытого и обсушенного риса (из расчета на порцию по / столовой ложке) лавровый лист, соль, перец - по вкусу, сливочное масло, тертый сыр.

Лук мелко порезать и обжарить на топленом масле, прибавить рис. Дать рису пожелтеть, долить немного воды, положить лавровый лист, заправить сливочным маслом и тертым сыром, перемешать, накрыть и ненадолго поставить в духовку.

РИС С ОРЕХАМИ

В растопленном сливочном масле (150 г) обжарить любые

орехи и смешать с отварным рисом (3 стакана). Соль и перец -по вкусу. Подержать на слабом огне. Подавать горячим.

РИЗОТТО С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ

300 г риса, 1/2 маленькой луковицы, 100 г растительного масла, 3 очищенных помидора, 100 г сухих грибов, 300 г очищенных орехов, соль.

Поджарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные помидоры и грибы, предварительно замоченные в теплой воде. В ту же посуду

118

вать рис и отварить его, подливая понемногу воду,

з. Когда рис будет почти готов, добавить нарезанные все тщательно перемешать. Можно украсить рубленой и заправить сливочным маслом.

тс ИЗЫСКАННЫЙ

1 стакан отваренного рассыпчатого риса, 2 столовые сахара, 1 столовая ложка оливкового масла, фрукты

или сушеные), финики, орехи, миндаль.

Смешать с сахаром и оливковым маслом и выложить

для пудинга слоем толщиной 2 см, сверху выложить

и слегка припрессовать. Затем опять выложить слой

слой фруктов и так далее, верхний слой должен быть из

Варить на паровой бане 30 минут.

Снять с огня, дать блюду немного остыть и подавать

с, украсив орехами и финиками. Можно заправить

оливковым маслом.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

1 стакан риса, 4 столовые ложки растительного масла.

Для соуса: 3-4 сухих гриба, 1 луковица, 1 столовая ложка

2 столовые ложки растительного масла, 200 г изюма,

1/2 сладкого миндаля, сок лимона и сахар по вкусу.

Рис отварить в соленой воде до мягкости, откинуть на сито,

•хорошо стечь воде, сложить в кастрюлю, примять, чтобы

сыпался, полить 1 столовой ложкой масла и дать остыть.
1ЭТОЙ массы сформировать котлеты, обвалять в сухарях
поджарить с обеих сторон.

[шготовление соуса: из размоченных грибов сварить
№. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, всыпать
уа жарить дальше. Влить, постоянно помешивая, стакан

119

грибного бульона и довести до кипения. Изюм и миндаль
несколько раз довести до кипения и откинуть на сито. Смешать
сок лимона, сахар, соль - по вкусу, изюм и измельченный
миндаль. Довести до кипения и готовым соусом полить
каждую котлету.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

/ кочан капусты средней величины, 3-4 головки
репчатого лука, 1 столовая ложка топленого масла, 1
стакан риса, 100 г сыра или брынзы, зелень.

Удалить кочерыжку капусты, разобрать кочан на отдельные листья, проварить несколько минут в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Слегка обжарить на топленом масле нарубленный лук, добавить сырой рис и вместе прогреть. Снять с огня, лук и рис перемешать с тертым сыром и зеленью.

В смазанную маслом форму укладывать слоями листья капусты и рисовую начинку. Последний слой - капуста.

Залить небольшим количеством горячей воды, смазать сверху сметаной, посыпать сыром или брынзой и запечь в духовке.

Подавать с зеленью.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

200 г риса, 4 стакана воды, 65 г сливочного масла, 80 г яблок, 50 г сахара, панировочные сухари.

Яблоки очистить от кожицы и семян, припустить (то есть чуть потушить в небольшом количестве воды). Кожицу отварить в воде. Отвар процедить. Рис перебрать, промыть, сварить в яблочном отваре и откинуть. К готовому рису добавить соль и сахар. Форму смазать маслом, посыпать

120

арями, выложить в нее половину риса, затем припущенные Ццблоки, а сверху выложить оставшийся рис. Пудинг запечь в эвке до появления румяной корочки.

Готовый пудинг выложить на блюдо. Подавать горячим I сладким соусом.

СУП РИСОВЫЙ СО СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

100 г риса, 2 сладких перца, 1 луковица, 4 стакана воды, \мл сливок, 40 г маргарина, 50 г зеленого лука.

Рис перебрать, промыть и залить на 1-1,5 часа холодной водой. Затем слить воду, а рис отварить в кипящей соленой

оде до мягкости.

Перец и репчатый лук нарезать соломкой, потушить на маргарине (10-15 минут) и добавить в суп за 10-15 минут до

Готовности.

Перед подачей добавить сливки и мелко нарезанный лук.

СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

75 г риса, 3-4 картофелины, 1 морковь, 1 луковицы, 30 г явочного масла, корень петрушки, 20 г томата-пюре, 4

та воды.

т Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 50 минут. Картофель очистить, промыть и нарезать «сами. Нашинковать соломкой лук, морковь, корень петрушки и пассировать на сливочном масле. Перед шем добавить томат-пасту.

подсоленную горячую воду положить картофель и

- его до полуготовности, затем добавить замоченный рис, арованнные овощи, перец и варить до готовности.

121

КУРЫШ СОРПА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Рис - 1 стакан, лук репчатый - 100 г., морковь- 150 г, свежие помидоры-200 г или 2 столовые ложки томат-пюре, масло растительное - 40 г, картофель - 500 г, 1/2 пучка зелени, соль, перец, лавровый лист, специи по вкусу.

В раскалённое масло опустить тонко нашинкованный репчатый лук, слегка обжарить, добавить нарезанную соломкой морковь, ещё раз обжарить, добавить свежие мелко нарезанные помидоры или томат пюре, добавить немного зелени и 1-2 зубчика чеснока и после обжарки залить водой. Довести до кипения, заложить перебранный и промытый рис. За 15 мин до готовности опускают порезанный кубиками очищенный картофель, заправляют солью, специями, лавровым листом. При подаче к столу посыпают свежей рубленой зеленью.

РИСОВЫЕ СЛАДКИЕ СУПЫ

Любые фрукты, сухофрукты или ягоды залить кипящей водой и варить до готовности, затем процедить. В отвар засыпать рис (из расчета 5 столовых ложек крупы на 5 стаканов воды) и варить около 30 минут (предварительно замоченный рис варить не более 10 минут). В тарелку положить ломтики фруктов, сухофруктов, ягоды, мед - по вкусу.

ПЛОВ С ПЕРЦЕМ

330 г риса, 150 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, 40 г растительного масла, 100 г болгарского перца, 600 г воды, соль, специи по вкусу.

Промытый рис соединить с томатом-пюре, пассированным луком и перцем, нарезанным кольцами, посолить, залить водой и варить до готовности. Плов можно подавать в холодном виде.

ПЛОВ "ВЕДИЧЕСКИЙ"

3 стакана риса, 2-3 моркови, 3-4 луковицы, специи:

и черный перец, карри, соль.

Рис промыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на
йфупной терке. В кастрюле с толстыми стенками разогреть
растительное масло, обжарить лук, морковь, добавить специи,
.гсыпать рис и все обжарить несколько минут. Посолить,
гь водой из расчета 1 часть риса к 1,5 части воды. Варить
|Ма медленном огне 25 минут с плотно накрытой крышкой. Рис
те мешать!

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

4 стакана риса, 1 стакан растительного масла, 500-
г моркови, 2-3 луковицы, 1-2 головки неочищенного
еснока, специи: куркума, красный горький перец, 1 стакан
ветлого изюма.

В казане раскалить растительное масло, лук мелко

юрезать и пассировать, добавить нарезанный соломкой
|| *орковь (не на терке!) и жарить до золотистого цвета, изредка
Юмешивая. Залить водой уровнем на 1 см выше поверхности.
Рушить овощи при закрытой крышке 15-20 минут.
Подготовить рис, промыв его 5-6 раз в теплой воде.
Открыть крышку казана, положить в тушеные овощи
иовку чеснока, горький перец, специи, посолить и шумовкой
1адывать сверху рис, не перемешивая его с овощами
эрожно долить горячей воды на 2 см выше уровня
Поверхности риса и тушить на медленном огне 25 минут,
екая сильного кипения. Плов не мешать!
>; Плов осторожно перемешивается только перед подачей на
выложить в большое блюдо и сверху положить чеснок и
вц из плова.

123

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты: изюм, курага, чернослив - 1 стакан; 3
стакана риса, 100 г сливочного масла, соль, сахар - по вкусу.

Рис промыть, сухофрукты промыть, курагу нарезать ломтиками. В кастрюле с толстыми стенками (неэмалированной) растопить сливочное масло, положить рис и несколько минут обжаривать в масле, непрерывно помешивая, залить горячей водой (4,5 стакана), посолить, положить сухофрукты и 2-3 столовые ложки сахара. Тушить на медленном огне, не мешая, 25-30 минут.

Часть IV. ГРИБЫ

1

САЛАТЫ

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 свекла, 2-3 утофелины, 1 свежий огурец, 4 столовые ложки

чительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, петрушки и сельдерея, листья салата, сахар и соль - \ вкусу.

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, вклу, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками земешать. Растительное масло заправить лимонным соком юлить винегрет.

Подавать на листьях салата, украсить ломтиками вареной ркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами лука и зеленью

1КИ.

ГРИБНАЯ ИКРА

70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, 15 г ттельного масла, 10 г репчатого лука, 20 г зеленого лука, л 3%-ногоуксуса, чеснок, соль и перец - по вкусу.

Вымыть и сварить сушеные грибы до готовности,

ь, мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

Соленые грибы промыть в холодной воде и также

Бить. Мелко нарубленный репчатый лук поджарить на

льном масле, добавить грибы и тушить 10-15 мин. За

*н до окончания тушения добавить толченый чеснок, уксус,
, перец.

|Л Готовую икру выложить на тарелку горкой и посыпать

•1М ЛукОМ.

124

125

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты: изюм, курага, чернослив - 1 стакан; 3
стакана риса, 100 г сливочного масла, соль, сахар - по вкусу.

Рис промыть, сухофрукты промыть, курагу нарезать
ломтиками. В кастрюле с толстыми стенками
(неэмалированной) растопить сливочное масло, положить рис
и несколько минут обжаривать в масле, непрерывно
помешивая, залить горячей водой (4,5 стакана), посолить,
положить сухофрукты и 2-3 столовые ложки сахара. Тушить
на медленном огне, не мешая, 25-30 минут.

Часть IV. ГРИБЫ

САЛАТЫ

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

200 г соленых, грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 свекла, 2-3 картофелины, 1 свежий огурец, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, пень петрушки и сельдерея, листья салата, сахар и соль -

- вкусу.

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, свеклу, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками и перемешать. Растительное масло заправить лимонным соком и полить винегрет.

Подавать на листьях салата, украсить ломтиками вареной моркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами лука и зеленью

грушки.

ГРИБНАЯ ИКРА

70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, 15 г
пительного масла, 10 г репчатого лука, 20 г зеленого лука,
л 3%-ного уксуса, чеснок, соль и перец - по вкусу.

Вымыть и сварить сушеные грибы до готовности,
1адить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

Соленые грибы промыть в холодной воде и также
зрубить. Мелко нарубленный репчатый лук поджарить на
зльном масле, добавить грибы и тушить 10-15 мин. За
га до окончания тушения добавить толченый чеснок, уксус,

перец.

г л Готовую икру выложить на тарелку горкой и посыпать
еным луком.

125

ГРИБНОЙ САЛАТ

1 кг грибов, пучок зеленого лука, 2-3 помидора, щепотка перца, зелень.

Глубокую тарелку перебранных и промытых свежих грибов (мелкие оставить целыми, а крупные порезать на несколько частей), отварить в посоленной воде, остудить.

Заправить 2-3 столовыми ложками растительного масла, добавить мелко нарубленные перья зеленого лука, помидоры и перец, посыпать разнообразной зеленью.

ГРИБНОЙ САЛАТ ЗИМНИЙ

300 г шампиньонов (свежие или консервированные), 6-7 картофелин, зелень петрушки, зеленый лук, 1 банка консервированного зеленого горошка, майонез.

Картофель сварить в "мундирах", очистить от кожуры и нарезать кубиками. Грибы мелко нарезать и обжарить на растительном или сливочном масле до готовности, посолить, поперчить. Зелень порезать и смешать с картофелем, грибами и зеленым горошком. Заправить майонезом.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

200 г грибов, 1 столовая ложка муки, 5-6 картофелин, 1 столовая ложка сливочного масла, сметана, зелень, соль - по вкусу, ржаные сухарики или гренки.

Грибы отварить в подсоленной воде около получаса. Затем добавить 1 столовую ложку муки, разведенной горячим грибным отваром, через 10 минут снять с огня и положить сливочное масло. При подаче положить в тарелку сметану и зелень, подавать с гренками или ржаными сухариками.

126

СУП ИЗ МОЛОДЫХ МАСЛЯТ

2 л кваса, 500 г грибов, 50 г масла, укроп.

- Маслята очистить от кожицы, промыть, нарезать шляпками, посолить и тушить в масле вместе с нарезанным

вным луком. Когда грибы побелеют, добавить в них еще масла,
' нашинкованный укроп, влить квас и варить 15-20 мин.

ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ

5-6 сушеных грибов, 1 луковица, коренья: морковь,
прушка, сельдерей; 1 столовая ложка сливочного масла, 3-
\ картофелины.

Сушеные грибы отварить, мелко нашинковать. Лук
бить, слегка обжарить в растительном или сливочном масле,
вить нашинкованные коренья (морковь, петрушку), развести
рячим грибным бульоном. Незадолго до конца варки положить
езанный небольшими кубиками картофель. Соль - по вкусу.
|арить 5-6 минут, настаивать под плотной крышкой 20 минут.
ри подаче в тарелку положить сметану или сливочное масло.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ

5-6 сушеных грибов, 2 стакана отжатой квашеной
оты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1

чая ложка растительного масла, соль - по вкусу, зелень.

Грибы сварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью,

гастым перцем. Процедить, грибы нашинковать, слегка
арить мелко нарезанную луковицу, добавить квашеную

рсту, слегка потушить и развести процеженным грибным
эном. Варить 30 минут на медленном огне. Соль - по вкусу,
сложить нашинкованные грибы, вскипятить и заправить
Пенью.

127

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

500 г свежих грибов, 500 г свежей капусты, 2 соленых
огурца, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-
пюре, 1-2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки маргарина,
0,5 лимона, соль, перец, уксус - по вкусу.

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить 1
столовую ложку маргарина, 0,5 стакана воды, уксус и тушить

50-60 минут. За 10-15 минут до готовности добавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист. Грибы свежие очистить, вымыть, нарезать ломтиками и жарить на маргарине, добавить соль, лук, специи.

На сковороду, смазанную маргарином, положить слой тушеной капусты, затем грибы и вновь слой капусты.

Посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке. При подаче на стол солянку нарезать порциями и на каждый кусочек положить ломтик лимона.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРИБНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

600-700 г картофеля, 100 г репчатого лука, 25-30 г сушеных грибов, 45-100 г чернослива, 75-100 г изюма, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 4-5 кружочков лимона, соль, зелень укропа или петрушки.

Сварить грибной бульон. Вареные и промытые грибы нашинковать. Репчатый лук мелко нарезать, пассировать на растительном масле до мягкости, добавить просеянную муку

и продолжать пассировать, помешивая, 5-8 минут, соединить с грибным бульоном, добавить нашинкованные грибы, довести до кипения, положить картофель, нарезанный кубиками. Предварительно промытый чернослив и изюм варить до готовности картофеля. Подавать, положив в тарелку кружок лимона и посыпав зеленью.

СУП ГРИБНОЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 3 литра готового супа: 300 г грибов, 5-6 картофелин, уковицы, 1-2 моркови 2 плавленых сырка жирностью не е 40 %, рис или вермишель для заправки, соль, перец - по у, зелень, лавровый лист.

Для супа лучше всего подходят шампиньоны (свежие или эвированные), лисички, белые грибы.

Сварить грибной бульон (если грибы консервированные,

)Н варить не нужно), картофель порезать кубиками и

зять в кастрюлю. Плавленные сырки нарезать кусочками,
, в кастрюлю и хорошо перемешать. Лук мелко порезать
ассировать в сливочном или топленом масле, добавить
занную соломкой морковь, слегка обжарить и выложить в
1Ю. Суп посолить, немного поперчить, заправить рисом
вермишелью, положить лавровый лист и варить до
Ввности (от 5 до 20 минут в зависимости от заправки).
Зелень порезать и положить перед окончанием варки.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

&50 г сушеных грибов, 1-2 корня петрушки или сельдерея, 1
зь, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 столовая
1 сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень.

- Грибы промыть и замочить в холодной воде на 1 час. Грибы
нарубить, залить горячей водой и довести до кипения,
Иль мелко нарубленный корень петрушки или сельдерея,
Эвь и мелко нарезанную луковицу. Грибы с овощами
> до мягкости, ввести соус "Бешамель", проварить еще

г. Подавать холодным, разложив по тарелкам зелень.

"Бешамель": припустить сливочное масло, добавить,

5Мя помешивая, муку, сметану, посолить по вкусу и, не

&вая мешать, - порциями овощной отвар до получения

(Густоты жидкой сметаны.

128

129

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ГРИБЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Слегка обжарить в масле, посыпать молотыми сухарями.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

1 кг грибов, 2 столовые ложки муки, 100 г сметаны, 1-2

столовые ложки топленого масла, зелень, соль - по вкусу.

Опустить очищенные грибы в кипящую, слегка подсоленную воду на 5-6 минут, а затем откинуть на дуршлаг. Нарезать ломтиками и протомить в небольшом количестве топленого масла еще 20-25 минут, добавить немного муки и перемешать ее с грибами, положить сметану и еще немного потушить. Подавать с зеленью.

ДУХОВЫЕ ГРИБЫ

Свежие грибы немного проварить, нашинковать и слегка обжарить с луком на растительном масле. Долить в сковороду немного овощного бульона, заправить мукой, перцем, гвоздикой, лавровым листом, ломтиком лимона и довести до кипения.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ

100 г белых сушеных грибов, 1 стакан риса, соль, зелень петрушки, растительное масло, мука.

Белые сушеные грибы сварить в воде, мелко изрубить, отварить рис с солью и петрушкой, откинуть на дуршлаг, смешать с грибами, сделать котлеты, обсыпать их мукой и

поджарить в масле. Подавать с зеленым горошком.

ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г свежих шампиньонов или консервированных, 2-3
столовые ложки муки, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки
масла для жаренья, лавровый лист, соль, перец-

Трибы промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать
кольцами, обжарить на масле, положить грибы, обжарить
вместе до полуготовности, посолить, поперчить, обсыпать
мукой, положить сметану и, все время мешая, добавлять воду
для гущения соуса. Тушить грибы 15-20 минут. За 5 минут до
готовки добавить в соус лавровый лист.

1^

ГРИБЫ ПО-ТОЛСТОВСКИ

500 г грибов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 3-4
зубчика чеснока, щепотка перца, 100 г сметаны, 50 г любого

зелень, соль - по вкусу.

Грибы тонко нарезать и припустить около 1 часа в пленном сливочном масле с измельченным чесноком и цем. Грибы выложить в сковороду, залить сметаной, йпать тертым сыром и запечь в духовке. Украсить зеленью.

ГРИБЫ В СОУСЕ

1 г свежих грибов, 2-3 моркови, 1 луковица, душистый
Р?; 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сливочного

3 столовые ложки сметаны

Грибы отварить с морковью, луковицей и душистым
|ем, откинуть на дуршлаг, удалить морковь, лук и
»ы. Муку прогреть на сковороде со сливочным маслом
грибным отваром до средней густоты, добавить
у, грибы и проварить 5-10 минут на слабом огне,
шо помешивая.

СОЯ И СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Некогда загадочная соя прочно вошла в нашу жизнь.

Немало людей просто не представляют свой рацион без соевых продуктов. Около шести тысяч лет назад на полях Маньчжурии стали культивировать семена сои. Вложенные усилия привели к потрясающему результату. Из Северо-Восточного Китая прекрасная соя попала в Корею и Японию, где до сих пор популярна пословица: "Пока есть соя - не может быть голода".

Соя - самый полноценный продукт. По содержанию белка килограмм сои приравнивается к... трем килограммам говядины, пяти килограммам хлеба, двум - творога, тринадцати литрам молока или 80 куриным яйцам!

Соевые продукты благотворно влияют на наш организм, они не содержат холестерина, а также нормализуют его уровень в крови. В сое есть витамины А, Е, С, В и большинство необходимых организму микроэлементов: железо, кальций,

медь, магний.

Научно доказано, что соевые продукты являются средством профилактики многих болезней, а нередко и средством исцеления от них. Соевые белки богаты антиканцерогенными веществами и препятствуют развитию раковых заболеваний. И лучшее тому доказательство - статистика. Мужчины в Японии живут дольше всех мужчин в мире, а женщины в пять раз меньше подвержены заболеванию раком груди, чем, скажем, в Великобритании. А все благодаря рациону, основанному на соевых продуктах.

Соевые продукты заменяют продукты животного происхождения. Соевое молоко по внешнему виду и физическим свойствам трудно отличить от коровьего. Оно так же, как и коровье, при кипячении убегает и даже образует пленку.

132

Для того чтобы блюда из сои были вкусными, их надо Пется гото вить и сочетать с другими продуктами. К мясу, например, при жарке надо добавлять больше

И, чем к обычному мясу. А бутербродами с соевым сыром пожертвовать в пользу салатов с ним. Слишком уж эдакие пресные получаются. Зато соевый творог, майонез |. прочие готовив продукты из сои можно есть без всяких эномических добавлений. Соевые продукты прекрасны 1сго стола!

САЛАТЫ

З&ЛЕННЫЙ САЛАТ С ТОФУ

- ^г Листья черемши или побеги зеленого лука промыть, Йать, добавить любую зелень: петрушку, укроп, салат, ?есс-салат, шпинат. Все также порезать, смешать сarezанным кубиками "Тофу", посолить, заправить сметаной.

| САЛАТ С РИСОМ И ТОФУ

Рис замочить на 1 час и подсушить, выложив на салфетку, экую сковородку налить растительное масло (желательно «дарованное») и нагреть до кипения, влить 1-1,5 кофейной [семян кумина, добавить рис, немного обжарить, залить

, довести до кипения, добавить немного соли и куркумы,

•ю приправы "Вегета" и варить до готовности.

При желании готовый рис промыть холодной водой,

>жить консервированные горошек или кукурузу и

*ный кусочками сыр тофу (сыр предварительно можно
эить).

перемешать. Заправить сметаной. Можно добавить
и зелень.

133

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА

Соевое мясо залить кипятком, накрыть крышкой и дать
постоять 10-15 минут. Слить воду и промыть. Картофель
отварить и нарезать кубиками, также нарезать кубиками
соленые огурцы. Все смешать, добавить соевое мясо, посолить,
заправить майонезом и зеленью.

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Грибы и соевое мясо берутся в равных пропорциях. Грибы

отварить, соевое мясо залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять 10-15 минут. Слить воду и промыть. 50 г твердого сыра натереть на терке, 2-3 помидора мелко нарезать.

Грибы нарезать кубиками, добавить сыр, помидоры, соевое мясо (при необходимости его тоже нужно порезать кусочками), соль и специи добавить по вкусу, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

1 кг стручков фасоли, 2 луковицы, 1-2 моркови, 1 корешок сельдерея или петрушки, 1/3 стакана растительного масла, 1 столовая ложка муки, 4-5 зубчиков чеснока, помидор, зелень петрушки, соль - по вкусу.

Лук мелко порубить, морковь натереть на терке, порезать корешок петрушки или сельдерея, положить все в кастрюлю с толстыми стенками вместе со стручковой фасолью, влить ? стакана воды и растительное масло. Все овощи тушить до готовности на медленном огне, затем добавить муку, разведенную небольшим количеством воды или овощного отвара. Остудить, добавить измельченный чеснок. Готовые

овожи выложить в глубокое блюдо, украсить кружками помидора и зеленью петрушки.

134

ФАСОЛЬ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ

/ стакан фасоли, 2-3 моркови, 75 г сельдерея, 200 г зеленого салата, 2 столовые ложки растительного масла, орщца, уксус, сахар - по вкусу.

Положить в салатник горчицу, соль, сахар и растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем уксус. Зеленые фасоль и морковь, нарезанную кубиками, сельдерей, мелко шинкованный соломкой, и нарезанный зеленый салат положить в салатник, перемешать, сложить горкой и украсить листьями салата, морковью и ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

2 кг отварного картофеля, 4 стакана мелкой вареной фасоли, 300 г маринованных огурцов, 2-3 луковицы, 1 вареная

• жовь, 1/2 стакана растительного масла, зелень петрушки,
\>с, молотый перец, соль.

Нарезанные кружочками картофель и огурцы соединить
фасолью и мелко накрошенным луком. Смешать с
Вастительным маслом, заправить уксусом, перцем и солью -
.то вкусу.

Выложить в салатник. Украсить листочками петрушки и
кочками моркови.

ХЕ (КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ)

На 2 порции: 70 г. соевого мяса (текстурат), 1 средняя
уковица, 2-3 моркови, 30 г растительного масла без запаха,
чень, чеснок, красный перец.

Соевый текстурат отмыть и замочить в слабом растворе
|имонной кислоты на 5-6 часов. Затем отжать. В
гвободившийся раствор мелко нашинковать лук и оставить

на 40 минут. Затем, отжав лук, пассировать до цвета мяса.

Смешать лук с подготовленным соевым мясом и дать постоять 30 минут.

Пассировать тонко нарезанную морковь в масле без запаха. Морковь обильно посыпать красным перцем и потушить. Холодное мясо залить горячей заправкой из моркови, перемешать и охладить. Добавить черный перец, пищевую приправу "Лотос" и раздавить 1 зубчик чеснока. Дать постоять 2 часа, украсить зеленью и подавать к столу.

КАМДИ-ЧА (КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ)

500 г картофеля, 125 г сухого соевого текстурата (шницель, гуляш), 100 г растительного масла, 30 г соевого соуса, 100 г репчатого лука, 50 г зелёного лука, 20 г красного молотого перца, 10 г чёрного молотого перца, 30 г чеснока, соль по вкусу.

Очищенный картофель, одинакового размера, нарезать тонкой соломкой. Сварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, подождать пока стечёт вода. Сою нарезать

тонкими ломтиками, обжарить на растительном масле с луком, чуть добавив специи по вкусу ("Вегета" и др.), соевый соус. Всё перемешать с картофелем и специями.

КАДИ- ЧА (КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ)

300 г баклажанов, 100 г сухого соевого текстурата, 1 болгарский перец, 150 г растительного масла, 30 г соевого соуса, 100 г репчатого лука, соль, чеснок, специи по вкусу.

Свежие баклажаны порезать соломкой, круто посолить и оставить на 30 минут под прессом для удаления горечи. Затем хорошо отжать и промыть. Ещё раз отжать. Удалить крупные семена. Предварительно замоченный и отжатый соевый

136

| текстурат нарезать соломкой и обжарить с луком, перцем и специями на растительном масле, добавить соевый соус. асыпать туда же подготовленные баклажаны и тушить до звности. Добавить перец, чеснок и кинзу по вкусу.

КИТАЙСКИЙ СОЕВЫЙ САЛАТ

На 2 порции: 100 г соевого мяса (текстурат, лучше шницель),
! большие луковицы, 2 столовые ложки растительного масла
1 запаха, 100 г свежих огурцов, зелень (петрушка, укроп, кинза),
(чайной ложки эссенции, соевый соус.

Подготовленное соевое мясо порезать соломкой, лук
[нарезать кольцами. На разогретую сковороду налить
[•'растительное масло, пассировать в нём лук и добавить
|рарезанный соевый текстурат. Тушить в течение 10 минут,
добавляя приправы и соль. Нарезанные мелкими дольками
§гурцы обжарить с соевым мясом за 2-3 минуты до снятия с
ьпиты. После выключения добавить мелко нарезанную зелень,
(ёремешать салат, закрыть крышкой. Дать остыть. После чего
Цфиправить эссенцией, чёрным перцем, соевым соусом. Дать
юстоять ещё 1 час.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ТОФУ

В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанный
ртофель, морковь, обжаренный лук и варить до

эвности. Тофу нарезать кубиками и добавить в кастрюлю [желании его можно обжарить вместе с луком). Готовые щи 4 щавелем, предварительно измельченным, зеленью, специи и приправу "Вегета" - по вкусу. Как только щи г, кастрюлю снять с огня. Подавать со сметаной.

137

БОРЩ С СОЕВЫМ МЯСОМ

Борщ с соевым мясом, с фасолью или без не готовится по традиционным рецептам, только соевое мясо добавляется в середине процесса варки. Желательно предварительно соевое мясо залить на 5-10 минут кипятком, затем воду слить, мясо промыть и положить в кастрюлю.

СУП ХАРЧО С СОЕВЫМ ГУЛЯШОМ

На 3л готового супа: 2/3 стакана риса, 1 стакан соевого гуляша, 3-4 головки лука, 2-3 столовые ложки томата-пюре, 4-5 зубчиков чеснока, специи, кинза, петрушка, укроп.

Промыть рис, залить в кастрюлю с водой, посолить и поставить на огонь. Соевый гуляш залить кипятком и настоять

Ю минут при накрытой крышке, промыть под проточной водой.
Лук мелко порезать и пассировать на топленом масле до золотистого цвета, добавить томат, соевый гуляш и обжарить все вместе. Когда рис наполовину сварится, выложить поджарку в кастрюлю, добавить лавровый лист, мелко нарезанный чеснок, специи. Зелень мелко нарезать и добавить в конце варки, снять кастрюлю с огня и дать настояться 5-10 минут.

ГОРОХОВЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1/2 стакана гороха, 1 морковь, корень петрушки или сельдерея, сливочное масло, соль - по вкусу.

Промытый и просушенный лущеный горох размельчить на кофемолке. Сварить овощной бульон из моркови и корней. Овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать порошок из гороха, непрерывно помешивая, прокипятить до загустения, посолить. Сливочное масло положить в тарелку.

Подавать с ржаными сухариками.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

300 г красной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2
вицы, 5-6 долек чеснока, 1 чайная ложка молотого черного
«рца, 2 столовые ложки измельченной зелени, 2 чайной ложки
ионного сока, соль- по вкусу.

Фасоль вымыть и залить кипятком (1 л) и варить до тех
р, пока она не разварится. Затем ее протереть или хорошо
гь, добавить толченые орехи, мелко нарезанные лук и
снок, черный молотый перец, перемешать и варить еще 5-7
шут. Добавить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки
I укропа, лимонный сок и проварить 5 минут.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

У 1 морковь, коренья (петрушки, сельдерея, пастернака),
\ луковица, 1 стакан фасоли, 2 столовые ложки сметаны,
"^-столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного
Уела, зелень.

Фасоль, сваренную с морковью, кореньями и луком,

реть в горячем виде.

^Приготовить сметанный соус (соус "Бешамель") на щном отваре: в сковороду положить сливочное масло и устать, добавить, все время помешивая, муку, сметану, солить по вкусу и, не переставая мешать, - порциями отвар до получения соуса густоты жидкой сметаны.

|е В соус "Бешамель" положить протертые овощи, прогреть олько минут. Разложить по тарелкам и в каждую тарелку вить зелень и сливочное масло. Подавать с ржаными риками или гренками.

.Точно также можно сварить суп-пюре из чечевицы, только лука положить головку чеснока, разобранную на а, которые по вкусу очень хорошо сочетается с чечевицей.

139

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ

80 г чечевицы, 200 г баклажанов, 60 г лука-севка, 2 допък чеснока, 2 помидора, свежая мята, 40 грает, масла, соль

Чечевицу перебрать, залить 2 л холодной воды и поставить на умеренный огонь. Через час положить очищенный лук. Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и также опустить в суп. Пассировать в подогретом масле очищенные от кожицы и мелко порезанные помидоры, переложить их в суп и варить еще 15 мин на медленном огне. Готовый суп посыпать мелко порезанной мятой и заправить тертым чесноком.

ПУКТЯЙ (КОРЕЙСКИЙ СУП)

На 3 литра супа: 80 г сухого соевого текстурата, 2 головки репчатого лука, 1 баклажан средней величины, 2 болгарских перца, помидор, 1 столовая ложка соевой пасты (тяй), 100 г растительного масла, 5 средник картофелин, лавровый лист, 300-350 г воды, соль, 3-4 зубчика чеснока, 1/2 пучка кинзы, чёрный молотый перец.

Подготовленный текстурат нарезать дольками. Нарезанный полукольцами лук обжарить в растительном масле, не прекращая процесса жарки добавить соевый текстурат, вкусовую добавку, помидоры, тщательно перемешать, добавить при необходимости воду и ещё немного потушить. После готовности помидоров

добавить соевую пасту, обжарить ещё 1-2 минуты. В кастрюлю налить воды, вскипятить её, очистить картофель и баклажаны и нарезать их кубиками, опустить их в кипящую воду, добавить пассированный текстурат, варить 2-3 минуты. За 5 минут до готовности супа положить очищенный и нарезанный полосками болгарский перец, оставшийся репчатый лук (дольками в длину), кинзу, чёрный молотый перец, измельчённый чеснок. Дать постоять 10 минут Суп к рису готов, -ц-т с-; ;иг

140

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

СОЕВОЕ МЯСО * "" ' ' л ' 1>

Соевое мясо в виде гуляша, бефстроганов, бифштексов, шницелей залить кипятком, посолить и дать постоять при закрытой крышке 10-15 минут, затем слить воду и промыть под холодной водой.

Лук нарезать полукольцами или кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, затем добавить соевое

мясо, все обжарить, посолить, добавить специи по вкусу.

Дополнительно такое мясо можно приготовить в сметанном или томатном соусе. Для этого в обжариваемый лук всыпать 1 столовую ложку муки и обязательно пассировать до кремового цвета. В мучную пассировку при непрерывном помешивании влить сметану или 1-2 столовые ложки томатной пасты, предварительно разведенных горячей водой, довести до густоты жидкой сметаны, посолить, поперчить, положить соевое мясо и тушить на медленном огне 10-15 минут с накрытой крышкой. Готовое мясо снять с огня и посыпать рубленой зеленью.

На гарнир к соевому мясу можно подать гречку, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель, картофельное пюре.

КОТЛЕТЫ ИЗ ОКАРЫ

0,5кг окаръг, 1 луковица, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка манной крупы, 50 г молока, соль, перец - по вкусу.

Мелко нарезать лук, обжарить на растительном масле или

Добавить сырым в окару, также положить манку, муку, соль, перец, все хорошо перемешать, добавить молоко или воду. Из Готовой массы сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях или муке и жарить на растительном масле.

141

ГОЛУБЦЫ

На 200 граммов соевого фарша 1 кочан капусты, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томатной пасты или 2 помидора, рис 1/3 стакана, сметана, масло, соль, специи, зелень- по вкусу.

Рис отварить до полуготовности и промыть. Сою залить кипятком и настоять 5-10 минут, затем слить воду и промыть.

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить сою, все обжарить, посолить, поперчить, смешать с отварным рисом - фарш готов.

Отделить по одному капустные листья, опустить их в подсоленный кипяток. Варить 5 минут, осторожно вынуть, не повредив лист, остудить. В середину листа положить 1 столовую

ложку фарша и свернуть в трубочку, предварительно завернув бока. Готовые голубцы плотно уложить в кастрюлю.

В сковороде слегка обжарить муку, добавить сметану или томат-пюре, перемешивая, добавить воду до образования соуса (густоты жидкой сметаны). Добавить семена укропа, кумина, специи - по вкусу. Голубцы залить соусом и тушить на медленном огне 15 минут. Подавать с зеленью

КАБАЧКИ С СОЕВЫМ МЯСОМ

Приготовить фарш как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать пополам, вынуть ложкой сердцевину с семечками, кабачки уложить на противень или сковороду, предварительно смазанную маслом или маргарином, и начинить фаршем.

Приготовить соус сметанный или томатный, как описано в рецепте "Голубцы". Полученной подливкой залить кабачки и поставить запекать в духовку на 30-40 минут. При подаче на стол обсыпать укропом. Сердцевину кабачков тоже можно добавить в соус, предварительно измельчив.

БЕФСТРОГАНОВ ПО-ЯПОНСКИ ^ г

250 г бефстроганов из сои, 2 средних помидора, 1 сладкий перец, 1/2 стакана измельченного базилика, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 2 мелко нарезанные дольки чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок кудрявого салата, соль, перец - по вкусу.

Мясо, предварительно залив кипятком, обжарить на среднем огне, посолить, поперчить. Помидоры, сладкий перец, базилик мелко нарезать.

В небольшой кастрюльке смешать яблочный уксус, оливковое масло, чеснок, добавить овощи, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 4 часа. Листья салата разложить на большом плоском блюде, сверху положить горячее мясо и овощную смесь. Украсить листочками базилика.

Свежие травы, специи и уксус придадут этому блюду

неповторимый аромат.

ЛОБИО

0,5 кг фасоли, 3 луковицы, растительное масло, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, специи, зелень: петрушка, укроп, кинза.

Фасоль замочить на 10-12 часов и отварить до готовности.

Лук мелко нарезать и пассировать в растительном масле до золотистого цвета, посыпать мукой и обжарить несколько минут, непрерывно помешивая, развести отваром фасоли до консистенции жидкой сметаны и варить 5 минут. Соус посолить, поперчить, положить мелко порезанные грецкие орехи, мелко натертый чеснок и отварную фасоль. Тушить при накрытой крышке 10-15 минут. В конце добавить мелко порезанную зелень.

143

I

ЖАРКОЕ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ

(КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

750 г сухого соевого текстурата, 250-300 г репчатого лука, 1 редька средней величины, 1 болгарский перец, 20 г соевого соуса, 80-100 г растительного масла, 900 г картофеля, лавровый лист, 300-350г воды, соль, 4-5 зубчиков чеснока, чёрный молотый перец, специи и зелень по вкусу.

Для разнообразия вкуса жаркого текстура соевого мяса может быть разная, например: 50г гуляша, 50г бефстроганов, 50г шницеля.

Подготовленное соевое мясо порезать дольками и положить в раскалённое масло. Перемешивая добавить специи ("Лотос" или "Вегету"), немного зелени, 2 зубчика рубленого чеснока и соевый соус. Несколько раз перемешать и положить нарезанный лук.

Затем добавляем тонко нарезанную, но не длинной соломкой редьку, ещё раз хорошо перемешиваем, накрываем крышкой и 5 мин тушим. Кладём нарезанную мелкими кубиками картошку, добавляем воду, лавровый лист, немного

чёрного перца, ещё раз хорошо перемешиваем и тушим до готовности на медленном огне. Перед подачей, в жаркое положить рубленую зелень и чеснок.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Отварить 2 стакана фасоли, процедить и протереть через сито. Посолить по вкусу, добавить 4 столовые ложки растительного масла, перемешать. Противень обильно смазать сливочным маслом и посыпать молотыми сухарями, а также тертым сыром (0,5 стакана). Выложить на противень пюре, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке.

Подавать в горячем виде с любым салатом.

144

ЗАПЕЧЕННЫЕ СТРУЧКИ ФАСОЛИ

1 кг стручковой фасоли, 2-3 луковицы, 1 стакан сливок, зелень, 100 г любого сыра, 2 столовые ложки топленого масла,

соль - по вкусу.

Очистить стручки фасоли, вымыть, крупно нарезать и отварить в подсоленной воде. Мелко нарубленные луковицы слегка обжарить в топленом масле, смешать со стручками фасоли, выложить на сковороду и залить сливками, посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до образования светло-коричневой корочки.

Подавать с зеленью.

1 " . • • ' ; . , * л К . - Г
, • ; ? . < ; • - Г ; " • , ' ; <

145

Часть VI. ФРУКТЫ ! ; ,

' • - • • \ , \ . » : ' • ' • • Т > ' .

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

200 г яблок, 200 г груш, 200 г слив, 300 г винограда, 150 г сахара, 50 г лимонного сока, 120 г орехов.

Фрукты промыть, удалить сердцевину и косточки. Яблоки, груши и сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины разрезать пополам.

Заправить сахаром, лимонным соком и уложить в вазе.

Сверху посыпать измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И ГРАНАТА (ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

1 гранат, 2 спелых банана, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1/4 чайной ложки соли.

Разрезать гранат на четвертинки, осторожно извлечь зерна и высыпать их горкой на середину салатницы.

Очистить бананы и нарезать их по диагонали на ломтики

толщиной 6 мм. Разложить их вокруг гранатной горки.

Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром и солью.

САЛАТ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

3 банана, 3 апельсина, 3 киви, по желанию -1-2 мягкой сочной груши.

Фрукты нарезать кубиками, смешать, добавить 2 столовые ложки сахара и заправить сметаной.

Салат готовят перед подачей на стол. ••

146

Часть VII. ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ /

ДЕСЕРТЫ

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ С БРУСНИКОЙ

1 кг свежих яблок, 300 г сахара, 300 г брусники, 50 г

сахарной пудры.

Из яблок удалить сердцевину, а образовавшееся углубление заполнить брусникой с сахаром.

Яблоки уложить на противень, подлить немного воды и запечь. При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

ДЕСЕРТ ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

а

По 500 г абрикосов и яблок, 3 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки картофельной муки.

Зрелые абрикосы промыть, вынуть косточки, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой. Поставить кастрюлю на огонь. При закипании влить разведенную картофельную муку и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Можно добавить лимонный сок или лимонной кислоты.

Подавать охлажденным.

ДЕСЕРТ ИЗ БАНАНОВ С ОРЕХАМИ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

Нарезать ломтиками 5 очищенных бананов, засыпать 1/2
Такана толченых орехов, добавить 2 столовые ложки
Лимонного сока.

147

МАЛИНОВЫЙ ДЕСЕРТ "/ ;*

Стакан свежей малины протереть через сито. Полученное
пюре перемешать с медом, разведенным водой, или с сахарным
песком (1/2 стакана).

Взбить 1 стакан охлажденных сливок до образования
густой пены.

Во взбитые сливки положить ягодное пюре.

1'.Ог11'

АРАХИС ЖАРЕНый В САХАРЕ

500 г арахиса очищенного, 150 г сахарного песка, 50 г

рисовой муки.

Поджарьте арахис. Залейте сахарный песок 100 г теплой воды, поставьте на огонь. Когда появятся пузыри, опустите арахис и перемешайте. Затем добавьте рисовую муку, перемешайте и, как только сахарное тесто полностью покрывает

орешки, блюдо готово.

Вместо арахиса можно использовать и другие орехи.

ЯНЧМИШ (ШАРИКИ ИЗ ОРЕХОВ И ИЗЮМА)

Первый способ. Очищенные, поджаренные орехи, перебранный изюм без косточек и сухари пропустить 2 раза через мясорубку, добавить фруктовую эссенцию, хорошо

перемешать, сделать шарики, величиной с грецкий орех, обвалять в сахарной пудре, выложить в вазу, подать к чаю.

Второй способ: 300 г изюма, 300 г кураги, 400 г грецких орехов. По желанию можно добавлять в массу 100-200 г отварного риса или гречки.

Всё пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, сделать шарики, обвалять их в измельчённых грецких орехах или в кокосовых хлопьях.

'л'.];1'

ДЕСЕРТ ИЗ СМОРОДИНЫ С ОРЕХАМИ !? , , • ; . - . > ; ; Ж

2 столовые ложки белой или черной смородины перемешать с 2-3 столовыми ложками меда или сахара, всыпать 1/2 стакана очищенных толченых грецких орехов, залить 1/2 стакана сметаны, украсить ягодами и толчеными орехами. , , , ; {

. • ' • > еан'ю з , пчкил

ПОЛЬ КАНТ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ) ота« а '« ! - ^

В стеклянную банку насыпать слой сахарного песка и сверху такой же слой лепестков роз, поставить на солнце и накрыть марлей. Каждые 2 дня добавлять слой сахара и слой лепестков роз. Когда банка наполнится, в ней образуется розовый мягкий душистый сахар. Лепестки роз предварительно мелко нарезать.

. , -. . ,»'\$

ХОГ-ТОСОН (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ) :>1 V *a!'«г:«ч

2кг фруктов, 670 г сметаны, 480 г сахара.

Груши или яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, заливают сметаной и уваривают до коричневого цвета консистенции густой сметаны. В конце варки добавляют сахар. Подают в холодном виде.

* •-.'• : <•• а^Н^с::;'!-.: ' " Г':<}:=(-.:;Ц

МОЛОЧНЫЕ ФИГУРКИ - й^:? " п г-'ч-да-ь:*:,*

На 10 порций: 2,5 литра молока, 100г сахара.

Поставьте свежее молоко в тёплое место, чтобы получилась простокваша. Выложите в кастрюлю, нагрейте на сильном огне до кипения, затем убавьте огонь и выпарите влагу. Положите сахарный песок, перемешайте, снимите с огня. Разложите получившуюся массу в формочки и поставьте в сухое прохладное место. Через некоторое время можно подавать к столу.

148

149

ЖИДКАЯ ХАЛВА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ) " • "

100 г топлёного масла, 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 3 стакана кипяченой воды и на кончике ножа ванильного сахара.

В разогретом котле растопить масло. Раскалённое, масло снять с огня, охладить до комнатной температуры. Затем всыпать в него просеянную муку и размешать так, чтобы не

образовались комочки. Эту массу поставить на медленный огонь и, постоянно помешивая, пассировать до коричневого оттенка. После этого развести в кипятке сахар, соединить его с масло-мучной массой и варить, постоянно помешивая, до густоты сметаны. Внести ваниль, разлить в пиалы, можно посыпать кислыми гранитовыми зёрнами.

Подаётся к чаю с мягкими лепёшками. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

0 'г 1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки

манной крупы.

В кастрюлю положить промытую клюкву и хорошо ее размять деревянным пестиком. Добавить 1/3 стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок убрать на холод. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 минут, после процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, постепенно

засыпая ее в кипящий отвар, постоянно помешивая.

После 20 мин медленного кипения всыпать сахарный песок, дать закипеть и снять с огня. В сваренную массу влить охлажденный сок и взбить венчиком до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме в 2 раза разлить ее по вазочкам и поместить на холод.

НАПИТКИ ; ,

КОКТЕЙЛЬ ФРУКТОВЫЙ

Измельчить банан, добавить сок апельсина с мякотью и 0,5 стакана холодной воды.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕКЛЫ С ОБЛЕПИХОЙ

2 л воды, 1 стакан свежих ягод облепихи, 1 средняя свекла*
2 столовые ложки крахмала, сахар.

Свежую или протертую с сахаром облепиху залить водой и довести до кипения. Свеклу натереть на терке, добавить

полстакана воды и отжать в марле. Полученный сок добавить к вскипевшей облепихе, прокипятить, добавить крахмал, разведенный в 1 стакане воды, и еще раз довести до кипения.

КВАС ИЗ СУХАРЕЙ

1 кг сухарей, 1,2 кг сахара, 40 г дрожжей, 4 г настоя мяты.

Черствый ржаной хлеб нарезать кусочками, зарумянить в духовке, засыпать в кипяченую, охлажденную до 80 градусов воду. На 1 кг сухарей берут 15-17 л воды. Замоченные сухари оставляют на 1-2 часа в теплом месте, периодически

помешивая. Полученное сусло процеживают, оставшиеся

сухари вновь заливают водой (10-12 л) и вновь настаивают.

Оба настоя соединяют, добавляют сахар, дрожжи, разведенные

в небольшом количестве сусла. Можно добавить мяты. Квас

оставляют для брожения в теплом месте (23-25 градусов) на

12 часов.

Готовый квас охлаждают до 10-12 градусов, сливают в

бутылки, закупоривают и выдерживают в холоде не менее

суток.

150

151

КВАС ИЗ РЕВЕНЯ '•-••*•<

2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, цедра, листья черной смородины, 15 г дрожжей.

Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар, в остывший до 35 градусов отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Процедить, охладить в холодильнике в плотно закупоренной посуде.

КВАС МАЛИНОВЫЙ

7-7,5 кг малины, 5 л воды, 2-2,5 стакана сахара, 15 г дрожжей, 1-2 столовые ложки изюма.

В кипящую воду всыпать сахар, добавить отжатый из ягод

сок и растертые с сахарным песком дрожжи. Поставить на 2 дня в теплое место для брожения. Можно добавить сок лимона или кислоту. На поверхности кваса должна образоваться пена. Готовый квас разлить по бутылкам, добавить изюм. Бутылки тщательно закупорить и поставить в холод. •

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ СОКОВ

Фруктовые и овощные соки, приготовленные непосредственно перед употреблением в домашних условиях, часто служат основой для оригинальных напитков, включающих самые различные компоненты, например простоквашу, сметану или настои трав (такое сочетание особенно эффективно).

- Смешать 1 стакан облепихового сока, 1/3 стакана кипяченой воды, 2 столовые ложки отвара мяты, мед - по вкусу

. Смешать 2 столовые ложки свекольного сока, 1 стакан остокваши, 1 столовую ложку напитка из шиповника, сок половины лимона.

- Смешать 2 столовые ложки сока черной редьки, натертое яблоко, 1/2 стакана яблочного сока, 2 столовые ложки сметаны, немного лимонного сока.

- Любой фруктовый сок сбить в миксере с размолотыми орехами, разболтанными в воде.

- Смешать 1 столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 столовую ложку крепкого зеленого чая, 1 столовую ложку настоя мяты, мед - по вкусу; стакан долить доверху холодной кипяченой водой.

- Смешать морковный сок с молоком (в пропорции 1:1).

- Смешать морковный сок со сливками (1 столовая ложка сливок на 1 стакан морковного сока).

- Смешать 1 столовую ложку клюквенного сока, 1 стакан кипяченой воды, мед - по вкусу.

- Смешать сок половины лимона, 1 стакан кипяченой воды,

1 чайную ложку меда,

- Смешать 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку растительного масла и 1 чайную ложку меда. Принимать натощак.

- Смешать сок 1/4 части грейпфрута, 1 стакан кипяченой В°ДЫ, мед - по вкусу.

1

152

- Смешать 1/2 кг брусники, 1 л холодной воды; выдержать 10-12 дней. Сок слить, ягоды использовать для компотов и киселей. Мед - по вкусу.

- Смешать 1 кг ягод калины, 200 г холодной кипяченой воды, выдавить сок и добавить мед по вкусу.

" ,!'

ШЕРБЕТЫ

Шербет лимонный: 1 лимон, 200 г сахара, 0,4 г шафрана.

Шербет розовый: 0,24 г розового масла, 120 г сахара, 8 г семян рейгана или мяты.

Шербет фруктовый: 80 г лимонного сока, 160 г апельсинового сока, 100 г сахара, 20 г заварного чая (200:1), 40 г клубники (можно заменить черешней, вишней, кизилом), 40 г листьев мяты.

Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко шинкуют, заливают горячей водой, слегка кипятят и отстаивают 3-4 часа, затем процеживают. В отвар добавляют сахар, сок лимона или апельсина и охлаждают. При изготовлении шербета розового, семена рейгана или мяты настаивают в кипячёной воде 3-4 часа, добавляют розовое масло и сахар. Настой процеживают и охлаждают. При подаче к столу кладут кусочки пищевого льда.

Часть VIII. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

КУЛИНАРИЯ БЕЗ ЯИЦ

!г

Вступая на путь духовного самосовершенствования человек сталкивается с определенными проблемами связанными с необходимостью изменений в своём Писании' Чтобы их решить, необходимо пересмотреть свои стереотипы поведения и привычки. Но так ли это на самом деле Трудно и сложно?

Предлагаем рассмотреть сейчас одну из таких проблем - как можно обойтись без использования яиц в кулинарной практике.

Проведем небольшой анализ и попробуем разобраться для чего так необходимо класть яйцо в тесто. В щшем традиционном подходе к кулинарии как науке приготовления различных десертов, тортов и пирожных яйцо служит: с одной стороны, эмульгатором, а с другой - связующим компонентом Эмульгатор при взбивании образует густую пену, что в свою очередь позволяет тесту обрести пышность, а готсвому изделию дает возможность хорошо пропечься изнутри ^ак

связующий компонент оно является хорошим скрепляющим веществом. Но мука сама по себе является тем продувом который обладает связывающими свойствами. Кроме того в тесто можно добавлять соевую муку, которая обладает необходимым связывающим действием. В качестве разрыхлителя же можно использовать, например, соду, которая придает воздушность тесту и не требует использования Дрожжей. Многие исследования в области натурОГ]1тии Доказали, что дрожжи очень вредны для желудочно-кишечного тракта, так как угнетают микрофлору кишечника и тем самым сильно нарушают его правильную работу (отсюда и

155

наших проблем с кишечником, который "отказывается" переваривать то, что вы в него с таким успехом и удовольствием загрузили).

Теперь давайте поговорим о видах теста, которые мы можем использовать в нашей кулинарной практике. Конечно от бисквитов однозначно придется отказаться, так как в их рецептурной основе белки яиц взбиваются с сахаром, а затем с мукой. Другие же виды теста - песочное, заварное, кислое,

пресное, слоеное, а также блины, оладьи, сырники
вареники, запеканки - все это возможно приготовить без
использования яиц.

Вы можете возразить, что во многих кулинарных книгах
во все эти рецепты включается и яйцо. Но можем вас заверить,
по нашему многолетнему опыту вегетарианства, - все это
прекрасно готовится и без оных, если убрать из нашего
убеждения недоверие и проявить в себе дух творчества и
стремление экспериментировать.

Например, в песочное тесто традиционно по рецептурам
вводится желток. Импровизируя с песочным тестом, мы
убедились в том, что отсутствие желтка совершенно не меняет
ни вкус выпечки, ни его качество. Более того, использование
яиц вредит вкусовым качествам готового изделия, так как яйцо
придает например, пирогу - жёсткость, и он быстрее черствеет.

То же самое можно сказать и о приготовлении блинов,
блинчиков, оладьев. Без яйца они вкуснее и мягче, а
пропекаются превосходно. Пышность оладьев, как оказывается,
зависит от консистенции теста, и только. Если вы хотите

приготовить пышные оладьи, тесто должно быть по консистенции как густая сметана, а количество добавляемой соды немного больше традиционного (приблизительно 1/3 чайной ложки на пол-литра кефира или простокваши).

Оладьи можно готовить не только традиционным способом, но и добавлять в них овощную или яблочную основу.

156

При приготовлении блинов вкуснее всего получается, если вода смешивается в приблизительно равных пропорциях с молоком или кефиром. Рекомендую в готовое тесто добавить 3-4 столовые ложки растительного масла, - это избавит вас от необходимости смазывать сковороду перед выпечкой каждого блина отдельно, достаточно будет один раз смазать её в начале выпечки.

Также широко можно использовать творог. Многие не готовят сырники, запеканки и ленивые вареники из-за боязни, что без яиц ничего не получится. Вовсе нет! Только творог должен быть пластичным, без комочков и суховатым. Если в

нем много влаги - откиньте его на сито на полчаса. В массу, кроме муки, советуем добавить манку или соевую муку из расчета на 200 г творога -1 столовую ложку муки и 1 столовую ложку манки. Тогда запеканка и ленивые вареники у вас не развалятся при варке. ;;

Несколько практических советов:

- Чтобы придать готовому изделию пышность и мягкость и чтобы оно долго сохраняло свежесть, специалисты рекомендуют добавлять в тесто сметану.
- Когда вы готовите пирог на соде, соду добавляйте в конце в полуготовое тесто в несколько приемов, это позволит тесту хорошо подняться и избавит пирог от привкуса соды, который сохраняется, если соду кладут в кефир или молоко, а затем добавляется мука.
- Песочное тесто следует замешивать ножом, тогда выпечка становится "рассыпчатой" - в этом случае соду добавлять не обязательно.

- При приготовлении теста для вареников, пельменей, чебуреков хорошо добавить в тесто молоко. Белок молока прекрасно связывает все компоненты и придает тесту нежный вкус.

157

- Традиционно выпекаемое в духовке изделие (пирожки, пироги, ватрушки) смазывают желтком, чтобы придать ему аппетитную светло-коричневую корочку. Но не обязательно для этого использовать желток, так как этот эффект получается при карамелизации Сахаров, содержащихся в желтке. Вы можете смазать изделие: раствором крепкого сладкого чая, смесью растопленного сливочного масла и сахара или растворённым в воде медом.

РЕЦЕПТЫ ТЕСТА

КИСЛОЕ ТЕСТО (ДЛЯ ПИРОЖКОВ, ПИРОГОВ,
ХАЧАПУРИ)

Все компоненты даются из расчета на 1 литр кефира (желательно перебродившего 2-3 дня): 1 стакан сметаны,

2 чайные ложки соды без верха, соль - по вкусу и по желанию можно добавить сахар. Муки необходимо около двух килограммов.

Тесто можно приготовить опарным и безопарным способом.

Безопарный способ: В муку положить соль, сметану и, постоянно помешивая, вылить кефир порциями, все перемешать и добавить оставшуюся муку. Тесто хорошо вымесить рукой, оно должно быть не густым, а очень мягким и немного прилипать к рукам. Вот теперь можно добавить соду в три приема: посыпать сверху треть необходимого количества, вымесить, затем следующую порцию соды - и вымесить, а затем оставшуюся соду - и хорошо вымесить руками.

Готовность теста определяется обычным способом: оно не должно прилипать к рукам и быть мягким. ^

Готовое тесто положить на салфетку, накрыть, чтобы тесто не подсыхало, и оставить для подхода на 1-1,5 часа.

Опарный способ: Разница в приготовлении теста этим способом состоит в том, что сначала приготавливается опара. Для этого компоненты смешиваются с 3 - 4-мя стаканами муки без добавления соды. Тесто по консистенции должно быть таким, как на оладьи, и его необходимо выдержать в теплом месте 8-10 часов. Готовая опара начнет подниматься, как опара дрожжевая.

После этого можно вмесить оставшуюся муку до полуготовности теста (то есть тесто еще недостаточно хорошо вымешано и прилипает к рукам) и после этого добавлять соду, также в три приема. Готовое тесто опять должно выстояться около часа.

Опарный способ приготовления кислого теста больше подходит для пирогов и пирожков, выпекаемых в духовке, в других случаях достаточно приготовить тесто безопарным способом. Оно хорошо подходит для жаренья пирожков в сковороде или приготовления пирожков без жира.

Для того чтобы приготовить пирожки без жаренья в жире

(а такие пирожки полезнее и легче усваиваются), разделанное для пирожков тесто раскатывают в толстую лепешку, кладут в середину начинку и защипывают пирожок не по краям, а к центру, соединяя тесто вместе в середине. После этого сплющите получившийся комочек руками в лепешку, стараясь равномерно распределить начинку внутри пирожка и при этом не разорвав оболочку из теста. Далее осторожно раскатайте скалкой пирожок с двух сторон до толщины примерно в 1 см.

Такие пирожки хорошо пропекаются в сковороде без жира с двух сторон с плотно накрытой крышкой на небольшом огне.

158

РЕЦЕПТ ПОСТНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 3/4 - 1 растительного масла, 30-40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 3 столовые ложки сахара.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и

поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто. Если предполагается сладкая начинка, то добавить сахар, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог.

Тесто для донышка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазать растительным маслом, расправить и уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше (7-8 мм), наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине верха пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. Поверхность пирога смазать сладким крепким чаем при помощи кисточки и выпекать при температуре 180 градусов до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать "отдохнуть". Можно ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре - оно тогда получается особенно белым.

:!» ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО НА СЛИВКАХ

1

:

0,5 л сливок, 0,5 кг муки, 1 пакетик дрожжей быстрого приготовления, соль, сахар - по вкусу.

Муку смешать с дрожжами, добавить сливки, соль и по желанию немного сахара, замесить мягкое тесто (вымешивать тесто 10-15 минут). Готовность теста определяется тем, что оно легко отстает от рук. Такое тесто прекрасно подходит для выпечки пирогов и пирожков в духовке.

160

ПОСТНОЕ ТЕСТО ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОГОВ

2 стакана муки, 1 стакан воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка соли, лимонная цедра, ванилин или корица, мед для смазки, 10 г дрожжей.

Развести дрожжи теплой водой, замесить тесто из муки и теплой воды, добавить распущенные дрожжи, всыпать соль, хорошо перемесить тесто, добавить масло.

Растереть сахар с лимонной цедрой, или корицей, или ванилином, добавить муку и соединить с тестом.

Поставить в теплое место. Когда поднимется, сделать круглый пирог с бортиком с любой сладкой начинкой. Сверху сделать решетку из полосок теста. Опять дать подняться, смазать медом с водой и выпекать.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

12 столовых ложек муки с верхом, 1 стакан сметаны, 250 г маргарина и 100 г сливочного масла.

На стол высыпать муку, заранее подготовить маргарин и масло, чтобы они полежали при комнатной температуре и стали мягкими, и все порубить ножом до образования однородной рассыпчатой массы.

После этого в содержимое добавить сметану и также порубить ножом до образования пластичной однородной массы. Если масса суховатая и не формируется общим комком

теста, то добавьте в массу немного молока (2-3 столовые ложки), и тесто быстро замесится.

Готовое тесто разделить на части и положить в холодильник на 20 минут.

161

НАЧИНКИ ;

СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

500 г грибов, 80 г растительного масла, 1-2 луковицы, соль, перец, укроп.

500 г грибов хорошо промыть, нарезать кубиками или пластинками, поставить на огонь потушить. Когда грибы дадут сок, положить в них мелко нарезанный поджаренный лук, соль, перец, укроп. Остудить и начинить грибы.

С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Грибы подготовить по рецепту, описанному выше.

Картофель отварить, слить воду, размять, добавить немного картофельного отвара и соединить с жареными с луком грибами.

ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

200 г сушеных грибов, 80 г растительного масла, 2 луковицы.

Грибы сварить и мелко порезать. Лук мелко нарезать, поджарить и смешать с грибами, посолить, поперчить, остудить. Можно приготовить начинку из половины нормы грибов и одного стакана квашеной капусты.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ

250 г моркови, 3 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка сахара, соль.

Очищенную морковь натереть на терке, обжарить до размягчения, добавить соль, сахар. В такую начинку можно положить изюм и орехи.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

к;

400 г свежей капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, петрушка.

Капусту мелко нашинковать, обжарить на растительном масле до полуготовности, чтобы капуста в готовых пирожках сохранила приятный хруст. Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле и соединить с жареной капустой.

НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

1 стакан квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, соль, сахар - по вкусу.

Квашеную капусту промыть под проточной водой и ошпарить для удаления лишней кислоты. Обжарить лук в растительном масле, порезав его полукольцами, добавить в сковороду капусту и обжарить вместе с луком. По желанию можно в готовую начинку добавить мелко нарезанную зелень.

НАЧИНКА ИЗ ТОФУ (СОЕВЫЙ СЫР)

500 г тофу, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Тофу нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить нарезанные кусочки тофу, немного обжарить, посолить, поперчить. С такой начинкой получаются очень вкусные чебуреки и любые виды пирожков.

НАЧИНКА ИЗ КРАПИВЫ

Такая начинка прекрасно подходит для пельменей, чебуреков. Молодые побеги крапивы с листьями и верхушкой (более грубый и толстый стебель лучше не использовать)

163

ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, положить в сковороду мелко нарезанную

крапиву и пассировать с луком в течение 1-2 минут. Соль, перец - по вкусу.

НАЧИНКА ИЗ ТОФУ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

500 г тофу, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Тофу нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле, соль, перец - по вкусу. Зеленый лук промыть, мелко нашинковать и смешать с тофу. При таком способе приготовления начинки порожки напоминают вкус начинки из яиц с зеленым луком.

ИЗ РИСА

3 столовые ложки риса, 3 столовые ложки растительного или сливочного масла, соль.

Отварить рис до полуготовности рассыпчатой каши, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать воде стечь, высыпать в кастрюлю, добавить соль и масло.

Очень хорошо добавить еще обжаренные с луком грибы или обжаренную на растительном масле натертую морковь.

ИЗ АДЫГЕЙСКОГО, ОСЕТИНСКОГО СЫРА

Сыр для такой начинки нужен неплавкий, подойдет домашнего приготовления, пресный или полусоленый. Эту начинку можно использовать для хачапури. Сыр натирается на мелкой "сырной" терке, добавляется растопленное сливочное масло и 2-3 пучка свежей нарезанной зелени

164

(петрушка, укроп, можно кинзу и зеленый лук - по вкусу). Все компоненты перемешать вилкой, избегая склеивания сырных комочков; соль, перец - по вкусу.

ИЗ ЛИМОНА

Лимон натереть на терке вместе с цедрой. Если терка неострая, можно пропустить лимон через мясорубку или

нарезать мелкими кусочками. Массу растереть с сахаром (0,5 стакана сахара на 1 некрупный лимон).

ИЗ СУХОФРУКТОВ И ВАРЕНОГО СГУЩЕННОГО МОЛОКА

Сгущенное молоко сварить в течение 2 часов. Изюм, нарезанную мелко курагу и орехи смешать со сгущенкой. Такая густая начинка подходит для трубочек.

НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ

1/2 стакана кураги промыть, залить горячей водой и настоять до размягчения. Воду слить, курагу измельчить и посыпать сахаром.

НАЧИНКА ИЗ МАКА

.....»

• • • И . ' ' ' (« ; • ' , ? < , л ,

5 столовых ложек мака, 4 столовые ложки сахара.

Промыть мак в теплой воде, засыпать в кипящую воду и после того, как вода с маком закипит, вылить на частое сито или марлю.

Подсушить мак и истолочь его в ступке или пропустить 2-[^] раза через мясорубку с частой решеткой, затем добавить сахар и все хорошо перемешать.

165

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

БЛИНЫ, ОЛАДЬИ

ПОСТНЫЕ РУССКИЕ БЛИНЫ (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

1 1/3 стакана гречневой муки, 2 2/3 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахара, растительное масло.

С вечера из гречневой и половины пшеничной муки, дрожжей и воды замесить довольно густое тесто и поместить

на холод. На другой день добавить оставшуюся муку, соль сахар и дать подняться. За полчаса до того как печь блины, долить теплой воды, чтобы тесто имело густоту сметаны.

к ' ""?•• •

БЛИНЫ

3 стакана муки, 1-2 стакана молока или кефира, соль, сахар по вкусу, 1/3 чайной ложки соды. <

Муку размешать в небольшом количестве с молоком или кефиром до однородной массы без комочков, развести молоком или кефиром, добавить соду, соль, сахар - по вкусу и долить воды до консистенции жидкой сметаны, хорошо размешать.

БЛИНЫ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Простокваша, сахар, немного соли, мука, соевая мука, сода.

Простоквашу смешать с сахаром и солью, добавить немного соевой муки, соды и добавлять муку до консистенции жидкой

сметаны. Жарить блины с двух сторон, смазать сливочным маслом и посыпать сахаром. Готовые блины стопкой поставить в духовку на 10-15 минут, чтобы расплавился сахар.

166

ПШЕННЫЕ БЛИНЫ

/ стакан пшена, 4 стакана воды, 3 стакана пшеничной или гречневой муки, 1/4 пачки дрожжей, 1 чайная ложка сахара или меда.

Тщательно промыть крупу до прозрачной воды, сварить жидкую кашу и остудить. Добавить половину нормы муки и дрожжи, сахар или мед.

Когда тесто поднимется, положить оставшуюся муку, немного соли. Вновь поднявшееся тесто развести кипятком до консистенции жидкой сметаны.

Таким же образом можно приготовить тесто для блинов из овсяной каши.

Подавать с любыми обычными приправами не забыть
зелень или порцию салата.

ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ОВОЩАМИ ;;<

Для этого яблоки, морковь, кабачки или тыкву натрите на
некрупной терке (приблизительно небольшую чашечку на 0,5
литра кефира), добавьте кефир, 1 столовую ложку сахара, вкусу
и, добавляя муку, замесите тесто консистенции густой
сметаны, добавьте соду, хорошо перемешайте и через 5-10 мин
можно приступить к жаренью. Жарить на растительном масле.

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Отварить гречневую кашу. 1 луковицу мелко нарезать и
обжарить на то пленом или растительном масле до золотистого
Цвета, 1 морковь натереть на мелкой терке и обжарить вместе
с луком. Смешать все с гречкой и начинить блины.

167

С ТВОРОГОМ

Творог посолить, на 200 г творога добавить 1 столовую ложку сахара, соль - по вкусу, все перемешать и начинить блины

С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель сварить, сделать пюре, 1 луковицу обжарить на растительном масле до золотистого цвета, смешать с пюре, посолить, по желанию добавить черный молотый перец. Все смешать и начинить блины.

ВАРЕНИКИ, ПЕЛЬМЕНИ

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Приготовить пресное тесто на воде или на смеси воды с молоком. Картофель отварить. 3-4 головки лука мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Картофель размять, добавить немного картофельного отвара, половину обжаренного лука и масла, посолить

поперчить, хорошо размешать.

Тесто разделить, раскатать тонкие маленькие лепешки и начинить картофельным фаршем. Варить 5 минут с момента всплытия вареников. Готовые вареники полить оставшимся маслом с жареным луком. Можно подать к ним сметану.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, соль, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Для начинки: 500 г вишен, 200 г сахара.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакет

168

и дать "отдохнуть" 1 час. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратиков положить начинку из вишен,

соединить противоположные углы и защипать. Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

Начинка из вишен: вишню с удаленными косточками положить в стеклянную или эмалированную посуду, засыпать сахаром и дать постоять на солнце 2-3 часа, чтобы сахар хорошо впитался в ягоды. Образовавшийся сок слить, а вишнями начинять вареники.

Косточки 6-7 штук, раздробить, залить водой (3/4 стакана) и кипятить в эмалированной посуде. Отвар процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения, охладить, смешать с вишневым соком и полить готовые вареники.

ТУШПАРА (ПЕЛЬМЕНИ ПО КАЗАХСКИ)

Тесто: 700-800 г муки, 2 столовые ложки соевой муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка соли, вода.

Фарш: 100 г соевого сухого мяса, 250-300 г репчатого лука, 3 столовые ложки майонеза или 2 столовые ложки любого

масла (без запаха), чёрный молотый перец, 20 г соевого соуса, 1 пучок джусая или по 1/2 пучка укропа и петрушки, специи.

Бульон: 70 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, специи ("Лотос" или "Вегету"), вода.

Замесить крутое тесто. Раскатать его в большой сочень, как для мант и нарезать квадратики 5х5 - 6х6 см., или из теста сделать небольшие шарики и раскатать их в маленькие лепёшки, затем на середину каждой лепёшки или квадрата положить 1 чайную ложку фарша и налепить пельменей.

Фарш: размоченный соевый фарш хорошо отжать, Добавить мелко нарубленные лук и зелень, заправить

169

майонезом или маслом, чёрным перцем, соевым соусом, специями.

Бульон: в раскалённом масле пассировать лук и залить водой, добавить немного специи ("Лотос", "Вегету"), довести до кипения, положить пельмени и варить до готовности.

Шумовкой вынуть пельмени и подавать со сливочным маслом или сметаной. Можно подавать вместе с бульоном как первое блюдо.

ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Приготовить тесто и бульон как описано в рецепте выше (тушпара).

Фарш: 5-6 пучков зелени, соль специи по вкусу.

Для приготовления фарша используют следующие виды зелени: кинза, петрушка, райхан (базилик), щавель, зелёный лук. Зелень тщательно промывают, измельчают и заправляют солью, перцем.

Подают пельмени с кислым молоком или сливками.

ЛУ ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ "*****" :

Приготовить пресное тесто на воде или на смеси воды с молоком.

Молодые побеги крапивы с листьями и стеблем ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, положить в сковороду мелко нарезанную крапиву и пассировать с луком в течение 1-2 минут. Соль, перец - по вкусу.

Тесто разделить, раскатать тонкие маленькие лепешки, начинить крапивным фаршем, защипать. Варить в кипящей воде 5 минут после всплытия. Готовые пельмени полить сливочным маслом. Подавать со сметаной. <•,

МАНТЫ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Тесто: 500 г пшеничной муки, 150 г воды, 1 столовая ложка соли.

Фарш: 150 г соевого сухого мяса (текстурат - гуляш, шницель), 400 г тыквы, 500 г лука, 80 г растительного масла, 100-150 г майонеза, специи, соевый соус.

Готовый замоченный соевый текстурат отжимаем, но не

до конца, нарезаем мелкими кубиками и жарим в раскалённом масле. Сразу же туда добавляем специи ("Вегету", пищевую приправу "Лотос") и соевый соус так, чтобы соевое мясо окрасилось в коричневый цвет. Затем добавляем мелко нарезанную небольшую головку лука и 2-3 зубчика чеснока, ещё несколько минут обжариваем и охлаждаем.

Очищенные тыкву и лук нарезаем мелкими кубиками и соединяем с соевым мясом. В фарш добавляем майонез или любое растопленное масло (сливочное, топленое или растительное без запаха), если нужно соль, чёрный или красный перец по вкусу. Всё хорошо перемешиваем.

Тесто для мант можно разделять двумя способами:

Замесить не сильно крутое тесто, затем его тонко раскатать в большую тонкую лепешку толщиной 1-2 мм и нарезать на квадратики 10x10 см.

Подготовить из теста шарики весом по 20-30 г, раскатать их в тонкие круглые лепешки. Края должны быть тоньше, чем

середина.

Затем в каждый квадрат или лепешку теста кладём по столовой ложке фарша, края защипываем. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой. Уложить манты на смазанные маслом касканы (ярусы мантницы). Сбрызнуть холодной водой. Когда вода в кастрюле закипит, установить касканы, плотно закрыть и варить 30-35 минут.

170

171

МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ г) -

Тесто: 500 г муки, вода, 1 чайная ложка соли.

Фарш: 1 кг картофеля, 4-5 головок лука.

Очищенный картофель порезать соломкой, 200 г добавить лука, топленого масла (сливочного), 1 столовую ложку соли и чёрного перца.

Приготовить тесто как для мант (см. предыдущий рецепт).

Касканы смазать маслом. Варить манты в каскане на пару 30-35 минут. При подаче на стол манты смазать топленным или сливочным маслом.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Тесто: 500 г муки, вода, 1 чайная ложка соли.

Фарш: 1 кг очищенной тыквы, 4-5 головок лука, 100 или 200 г топленного масла (можно 100 г майонеза), 1 чайная ложка соли и красного перца.

Приготовить тесто как указано выше. Фарш сделать из тыквы. Для этого тыкву нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук, топленное масло или майонез (можно добавить и то и другое), соль, красный молотый перец. Далее манты готовить также как указано выше. Время варки 30-35 минут. При подаче на стол манты полить топленным маслом или сметаной. На порцию для смазывания: по 1 столовой ложке топленного масла или 2 столовые ложки

сметаны.

ЖАРЕННЫЕ МАНТЫ

Приготовить манты как указано в рецепте "Манты".

Обжарить во фритюре до образования румяной корочки. При этом тесто становится хрустящим, фарш же остаётся сырым.

Чтобы фарш сварился, а тесто стало мягким, манты надо доварить в каскане на пару 25-30 минут. Если манты- каскана нет, то манты можно варить, как голубцы в кастрюле. Для этого на дно кастрюли положить глубокую тарелку или чашку, в неё уложить слоями жаренные манты, накрыть тарелкой, полить в кастрюлю немного воды, плотно закрыть крышкой и поставить на очень малый огонь. После закипания варить в течение 20-25 минут.

ОРАМА - ПАРОВЫЕ РУЛЕТЫ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Тесто и фарши готовятся так же как в рецептах для мант.

Тесто раскатывают одним слоем толщиной 1 -1,2 мм,

смазывают растопленным маслом, ровным слоем раскладывают фарш и свёртывают рулетом. Затем варят на пару 30-35 минут. Подают со сливочным маслом или сметаной.

БЕШБАРМАК (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Тесто для тонких лепёшек (сочни): 350 г муки, 120 г воды,

1 столовая ложка соевой муки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Бульон: 3 литра воды (где отвариваем тесто и 800 г картофеля).

Туздук (соус): 2 головки лука, 250 г бульона, соль, чёрный перец.

Подливка (1 способ). 1 Баклажан, 1 помидор, 1 морковь, 150 г красного болгарского перца, 150 г растительного масла, соль, специи, зелень.

Подливка (2 способ). 100 - 120 г растительного масла, 1-

2 моркови, 1 головка лука, 1-2 зубчика чеснока, соль, специи, зелень.

Муку насыпаем горкой, делаем воронку, добавляем соевую муку, растительное масло, вливаем туда солёную воду и

173

замешиваем крутое тесто. Тесто накрываем и оставляем на 5-10 минут, затем хорошо обминаем скатываем в один или два шара и настаиваем ещё 30 минут. Затем тесто тонко раскатываем в большие пласты толщиной 1-1,5 мм. Их нарезают в виде ромбов 12x12 см, раскладывают на чистую салфетку и слегка подсушивают (получаются сочни).

Подливка №1: Баклажаны, морковь, болгарский перец, помидоры нарезаем соломкой и обжариваем в раскаленном растительном масле по 5 минут. Все овощи обжариваем отдельно в одном и том же масле, добавляя по вкусу соль, специи.

Чтобы приготовить бульон, в оставшееся масло залить воду, вскипятить, добавить овощной кубик или другие специи,

соль по вкусу и положить в неё очищенный от кожуры, но целый картофель. Отварной картофель вынимаем из бульона и кладём в другую посуду и накрываем, чтобы не остыла.

Прежде чем положить в бульон сочни, нужно приготовить туздук (соус). Для туздука нужна небольшая эмалированная чашка, куда мы кладём нарезанный кольцами лук, добавляем чёрный молотый перец, соль и заливаем горячим бульоном (250 г). (Бульон для туздука должен быть жирнее, поэтому снимаем верхнюю часть бульона или добавляем 1 чайную ложку сливочного масла). Туздук по желанию можно вскипятить немного или накрыть крышкой и дать просто отстояться, пока будут вариться сочни.

Чтобы отварить сочни нужно в кипящий бульон опускать сочни одну за другой, медленно помешивая. С помощью дуршлага вынимаем из бульона готовые сочни и равномерно выкладываем их в большую круглую неглубокую тарелку. Сочни заливаем туздуком, а поверх на середину кладём подлив из овощей. По окружности тарелки разложить целую картошку, украсить блюдо нарезанным колечками луком, зеленью и подавать к столу. Отдельно в пиале подают сорпу (суп).

тппшшка №2: Берём размоченную сою, обжариваем в

скаленном масле, добавляем специи, соль, кладём лук,

Р ковь и болгарский перец, нарезанные соломкой и тушим 5-

Ю минут, заправляем мелко нарубленным чесноком, зеленью.

о этом случае бульон готовим отдельно, как в бешбармаке без

подлива. Бешбармак можно готовить без подливки, заливая

очни одним туздуком. То есть всё готовится также, как описано

выше, только бульон приготовить следующим образом:

Раскалить 70 г растительного масла, припустить

рубленный лук (1 головку) и залить водой (3 литра).

Примечание: Подливку для бешбармака можно подавать и в виде любой овощной икры.

ВЫПЕЧКА

пышки

4 стакана муки, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 1,5 столовые ложки простокваши, 2 чайные ложки кунжута.

Смешать все компоненты и выпекать в духовке.

ПОСТНЫЕ ВАТРУШКИ

Ватрушки приготовить из обычного дрожжевого постного теста. Готовое тесто нарезать на кусочки весом 100-120 г, каждый раскатать скалкой на столе, подсыпать муки. Должна получиться лепешка размером с небольшое блюдце. На середину каждой лепешки положить начинку и красиво защипать края, оставляя середину открытой. Переложить на лист, смазанный маслом; края ватрушек смазать крепким сладким чаем и выпекать в

горячей духовке 15-20 минут. Как только зарумянятся и легко будут сдвигаться с места - ватрушки готовы.

175

ПИРОЖНЫЕ "ТРУБОЧКИ"

12 столовых ложек муки с верхом, 1 стакан сметаны,
250 г маргарина и 100 г сливочного масла.

Приготовить начинку: густой джем, повидло,
сухофрукты или сухофрукты с вареным сгущенным
молоком.

Приготовить песочное тесто, разделить на 4 части и
положить в холодильник на 20 минут. Каждую часть теста
раскатать в тонкую лепешку, разделить ее на 8 частей по
диагонали. На край каждого получившегося треугольника
теста положить начинку, завернуть сначала бока, чтобы
начинка не вытекала в духовке, а, затем скатать в трубочку.

Печь в горячем духовом шкафу 15-20 минут до
образования светло-коричневой корочки.

Готовые пирожные обсыпать сахарной пудрой.

к СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С ЛЮБОЙ НАЧИНКОЙ

' 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана холодной воды, 1/4 чайной ложки соли.

Высыпать на доску муку, положить на нее небольшими кусочками масло и рубить ножом, постепенно добавляя холодную воду с растворенной в ней солью. Вымесив гладкое тесто, поставить на 1-2 часа, а если нужно, то и до следующего дня в холодное место.

Перед выпечкой рекомендуется несколько раз раскатать тесто, складывая его в 3 или 4 слоя.

Выпекать при температуре около 250 градусов. В течение 5-7 минут духовку не открывать. Тесто резать острым ножом. Удобнее всего, раскатав тесто, вырезать из него кружки тонким стаканом. Затем положить начинку, крепко защипать края. Нег

ТРЕУГОЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ)

200 г сливочного масла, 0,6 литра молока, 1 чайная ложка соли, 500 г муки, 2 столовые ложки простокваши или ряженки.

Начинка: 1 кг тыквы, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайные ложки черного перца, 1/4 чайной ложки красного острого перца, 1 столовые ложки сахара, 50 г растопленного сливочного масла.

Это удивительно вкусные узбекские пирожки. Весной и летом, когда нет тыквы, можно приготовить начинку из картофельного пюре, добавив масло, соль, черный перец и кинзу.

Возьмите 200 г сливочного масла и растопите в кастрюле.

Влейте молоко, добавьте 1 чайную ложку соли и помешайте.

Просейте муку в миску для теста, медленно влейте смесь масла и молока, помешивая другой рукой. Месите около 5 мин, при

необходимости добавляя муку, пока не получится упругое эластичное тесто. Накройте чистой тканью.

Очистите тыкву и нарежьте ее мелкими кубиками (около 5 мм). Добавьте 2 чайные ложки соли и размешайте. Поместите в дуршлаг, чтобы стекал сок.

Разделите тесто на 20 частей и скатайте их в шары.

Возьмите один шар, обваляйте его в муке и расплющите в лепешку диаметром 5 см. Затем скалкой раскатайте в тонкую лепешку диаметром около 16 см. Раскатайте, таким образом, все кусочки теста.

Переложите тыкву в миску, добавьте черный и красный перец, сахар, 50 г растопленного масла и перемешайте.

Возьмите лепешку, смочите края водой и положите на нее столовую ложку начинки. Распределите начинку в виде треугольника, углы которого отстоят от краев лепешки на 1 см. Теперь "спеленайте" этот треугольник: сначала сверните

и положите на начинку одну свободную от начинки сторону лепешки, затем другую и третью. Защипните уголки у получившегося треугольника и, перевернув, положите на смазанный маслом противень. Точно так же подготовьте остальные пирожки. Смажьте их поверхность простоквашей или ряженкой.

Выпекайте в предварительно прогретой духовке, уменьшив огонь до среднего, пока пирожки как следует не подрумянятся. Вынимайте по одному по мере готовности.

••* ПИРОЖКИ с ХУРМОЙ

5

Для теста: 400 г муки, 25 г сахара, 15 г маргарина, 10 г дрожжей, соль, 200 г воды для замеса.

Для фарша: 15 г хурмы, 70 г растительного масла, 5 г муки, 40 г воды.

Приготовить дрожжевое тесто.

Для приготовления 10 пирожков по 80 г требуется на

каждый пирожок 20 г фарша.

Для фарша: хурму пропустить через мясорубку, добавить кипяченую воду, муку и всё тщательно перемешать. Разделить пирожки и выпекать.

*•• \$

V ;...

'.("• "" ' ^_

-*• ЛЕПЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ

; (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Для теста: 600 г муки, 25 г сахара (по желанию), 50 г маргарина или сливочного масла, 100 г кефира или 70 г сметаны, 1/2 столовой ложки соли, 150 г воды, 1 чайная ложка соды (погасить уксусом). Растительного масла для жарки - 300 г.

Насыпать горкой муку, сделать воронку, залить кефир или сметану, растопленное масло или маргарин, гашеную соду, разведённую в теплой воде соль. Замесить не крутое тесто,

дать постоять. Через 30 минут из теста готовим шарики весом 30-50 г и раскатываем их в круглые лепёшки толщиной 2-3

мм. Обжарить на сковороде с двух сторон в растительном или в топлёном масле.

ЛЕПЁШКА "АК-НАН"

На 10 лепёшек: 3 кг 300 г пшеничного муки, 30 г прессованных дрожжей, 1,5 столовые ложки соли, 1 головка репчатого лука, 3,5 стакана молока, 1,5 л воды.

Из муки, воды и дрожжей приготовить опару. Для этого дрожжи развести в теплой воде с температурой 30-33 градуса, затем добавить муку. Соотношение муки и воды для опары 1:1. Опару поместить в тёплое место на 8-10 часов. В готовую опару добавить муку, воду, соль, замесить тесто и поставить его на 4-5 часов в тёплое место. Затем разделить тесто в виде шариков весом 460 г каждый.

Шарики намять, выдержать их 15 минут и раскатать в виде круглых лепешек с утолщенными краями. Середину лепешек проколоть, смочить лицевую сторону смесью молока с луком (лук предварительно пропустить через мясорубку или измельчить ножом). Выпекают лепешки в духовке при

температуре 180-200 градусов.

ЛЕПЕШКИ С МОРКОВЬЮ

5 морковок, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манки, 1/4 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

Натереть на крупной терке морковь средних размеров, смешать с мукой, манкой и водой (вливать постепенно), добавить сливочное масло, соль и месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Дать постоять 20-25 минут. Выпекать лепешки на сухом противне.

178

179

и положите на начинку одну свободную от начинки сторону лепешки, затем другую и третью. Защипните уголки у получившегося треугольника и, перевернув, положите на смазанный маслом противень. Точно так же подготовьте остальные пирожки. Смажьте их поверхность простоквашей или ряженкой.

Выпекайте в предварительно прогретой духовке, уменьшив огонь до среднего, пока пирожки как следует не подрумянятся. Вынимайте по одному по мере готовности.

ПИРОЖКИ С ХУРМОЙ

Для теста: 400 г муки, 25 г сахара, 15 г маргарина, 10 г дрожжей, соль, 200 г воды для замеса.

Для фарша: 15 г хурмы, 70 г растительного масла, 5 г муки, 40 г воды.

Приготовить дрожжевое тесто.

Для приготовления 10 пирожков по 80 г требуется на каждый пирожок 20 г фарша.

Для фарша: хурму пропустить через мясорубку, добавить кипяченую воду, муку и всё тщательно перемешать. Разделить пирожки и выпекать.

ЛЕПЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ

(КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

Для теста: 600 г муки, 25 г сахара (по желанию), 50 г маргарина или сливочного масла, 100 г кефира или 70 г сметаны, 1/2 столовой ложки соли, 150 г воды, 1 чайная ложка соды (погасить уксусом). Растительного масла для жарки - 300 г.

Насыпать горкой муку, сделать воронку, залить кефир или сметану, растопленное масло или маргарин, гашеную соду, разведённую в теплой воде соль. Замесить не крутое тесто,

178

дать постоять. Через 30 минут из теста готовим шарики весом 30-50 г и раскатываем их в круглые лепёшки толщиной 2-3 мм. Обжарить на сковороде с двух сторон в растительном или в топлёном масле.

ЛЕПЁШКА "АК-НАН"

На 10 лепёшек: 3 кг 300 г пшеничного муки, 30 г

прессованных дрожжей, 1,5 столовые ложки соли, 1 головка репчатого лука, 3,5 стакана молока, 1,5 л воды.

Из муки, воды и дрожжей приготовить опару. Для этого дрожжи развести в теплой воде с температурой 30-33 градуса, затем добавить муку. Соотношение муки и воды для опары 1:1. Опару поместить в тёплое место на 8-10 часов. В готовую опару добавить муку, воду, соль, замесить тесто и поставить его на 4-5 часов в тёплое место. Затем разделить тесто в виде шариков весом 460 г каждый.

Шарики намять, выдержать их 15 минут и раскатать в виде круглых лепешек с утолщенными краями. Середину лепешек проколоть, смочить лицевую сторону смесью молока с луком (лук предварительно пропустить через мясорубку или измельчить ножом). Выпекают лепешки в духовке при температуре 180-200 градусов.

ЛЕПЕШКИ С МОРКОВЬЮ

5 морковок, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манки, 1/4 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

Натереть на крупной терке морковь средних размеров, смешать с мукой, манкой и водой (вливать постепенно), добавить сливочное масло, соль и месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Дать постоять 20-25 минут. Выпекать лепешки на сухом противне.

179

ДИЕТИЧЕСКИЕ "ПИРОЖНЫЕ"

5 морковок, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манки, 1/4 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

Приготовить такое же тесто, как для лепешек с морковью. Вместо масла можно положить 3 столовые ложки сметаны. Тонко раскатать и "запеленать", вырезав куски теста нужной формы, сырую морковь, ломтики свеклы или яблока, свернутые трубочкой листья капусты, дольки лука, кабачков и так далее, хорошо защипать и выложить на сухой противень швом вниз. Готовые овощные пирожные смазать маслом или подавать со сметаной и зеленью. Подавать в горячем виде.

сливочное масло и осторожно смешать с тертым сыром, не давая ему сбиться в комки, нарезать зелень и смешать с сырной массой, поперчить и посолить при необходимости.

Приготовленную сырную массу разделить также на 10-12 частей, скатав в шар каждую часть. Слегка раскатать в толстую лепешку и на середину каждой из них положить порцию сырной массы, защипать тесто от краев к середине и осторожно раскатать с двух сторон, чтобы начинка равномерно распределилась внутри. Для этого сначала лепешку примять руками, затем можно раскатать скалкой.

Жарить в сковороде без жира с накрытой крышкой.

ХАЧАПУРИ

0,5 л кефира, 1 стакан сметаны, 1 кг муки, соль - по вкусу, 400 г адыгейского или осетинского сыра или брынзы, 100 г сливочного масла, 2-3 пучка зелени, перец - по вкусу.

В муку положить соль, сметану и, постоянно помешивая,

вылить кефир порциями, все перемешать и добавить оставшуюся муку. Тесто хорошо вымесить рукой, оно должно быть не густым, а очень мягким и немного прилипать к рукам. Вот теперь можно добавить соду в три приема: посыпать сверху треть необходимого количества, вымесить, затем следующую порцию соды - и вымесить, а затем оставшуюся соду - и хорошо вымесить руками.

Готовность теста определяется обычным способом: оно не должно прилипать к рукам и быть мягким.

Готовое тесто положить на салфетку, накрыть, чтобы тесто не подсыхало, и оставить для подхода на 1-1,5 часа. Тесто разделить на 10-12 частей.

Сыр натереть на мелкой "сырной" терке, растопить

ПЕЧЕНЬЕ

ПЕЧЕНЬЕ С ЛИМОННОЙ НАЧИНКОЙ

12 столовых ложек муки с верхом, 1 стакан сметаны,

250 г маргарина и 100 г сливочного масла, 1-1,5 лимона, 1 стакан сахара.

Приготовить песочное тесто, как описано выше. Песочное тесто разделить на 2 части из расчета $1/3$ и $2/3$. Большую часть раскатать по форме противня толщиной приблизительно 0,5-1 см, выложить на противень и положить сверху любую начинку. Очень вкусное получается печенье с лимонной начинкой. Лимон натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить сахар и растереть.

После этого оставшуюся часть теста раскатать в пласт той же формы (получится в 2 раза тоньше) и накрыть сверху. Края защипать, сделать наколы вилкой и выпекать в горячей духовке. Готовое печенье в горячем виде нарезать кусочками и обсыпать сахарной пудрой.

180

181

, СЛАДКИЙ ОРЕШЕК

..

400 г печенья, 100 г орехов, 150 г сливочного масла,]
столовая ложка сахара, 2-3 столовые ложки какао.

Печенье с орехами пропустить через мясорубку.

Растопить масло, смешать с сахаром, какао, печеньем с орехами. Скатать шарики размером с грецкий орех подержать немного в холодильнике. Печенье готово.

ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ И КОРИЦЕЙ

4 стакана муки, 200 г творога, 1 пачка маргарина, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соды погасить уксусом, 1 стакан сахара, соль - по вкусу, 1 столовая ложка корицы.

Маргарин размять с мукой, добавить соль, творог, молоко, корицу, сахар и соду, гашенную уксусом. Замесить мягкое тесто, раскатать пласт толщиной 0,5-1 см, сделать стаканом кружочки или придать любую форму и размер, выложить на смазанный растительным маслом противень.

Выпекать в горячей духовке примерно 20 минут.

' ПЕЧЕНЬЕ "КОЛБАСКА"

500 г печенья, 1 стакан толченых грецких орехов, 100 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 3 столовые ложки любого сиропа, 3 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сахара.

Печенье растолочь, смешать с орехами, добавить сливочное масло, сгущенное молоко и сироп и хорошо размешать.

Полученную массу раскатать в форме колбасок, обвалять в смеси какао и сахара. Поставить в холодильник на несколько часов.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

3 стакана "Геркулеса" пропустить 2 раза через мясорубку, добавить 1 чайную ложку соды, 1 чайную ложку соли, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 столовую ложку какао и 1 пачку растопленного маргарина. Все хорошо размешать и замесить тесто. Готовое тесто поставить в холодильник на 30 минут.

Раскатать тесто толщиной 1 см, выпечь в духовке и разрезать на кусочки.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ Г -я

200 г "Геркулеса", 2 стакана муки, 2 стакана сахара,
180 г сливочного масла, 50 г изюма, 1/2 чайной ложки соды,
соль - по вкусу, ванильный сахар на кончике ножа, 2/3
стакана воды.

Овсяные хлопья залить горячей водой (80 градусов),
положить соль, ванильный сахар и оставить на 30 минут для
набухания. Тщательно промытый изюм пропустить через
мясорубку, сливочное масло растереть до консистенции густой
сметаны. Смешать все подготовленные продукты. Добавить
сахарный песок, муку, пищевую соду и замесить тесто. Затем
на 30 минут поставить на холод. На слегка посыпанной мукой
разделочной доске раскатать тесто слоем в 1,5 см и круглой
выемкой диаметром около 30 мм вырезать печенье. Уложить
печенье на противень с интервалами 4-5 см и выпекать в духовке
при 230 градусов до появления бледно-коричневой корочки.

ПЕЧЕНЬЕ "КАРТАЛИНСКОЕ"

250 г творога, 200 г маргарина, 2 стакана муки, соль, сода.

Замесить тесто. Вырезать кружочки, как на пельмени, обмакнуть в сахар и выпекать на противне в духовке.

182

183

ПЕЧЕНЬЕ "ПРИПАРКОК"

• • • • •

На 1 кг печенья: 600 г муки, 330 г сахара, 160 г маргарина, 5 г соды, 10 г корицы, по 1 г душистого и чёрного перца, 2 г гвоздики, 2 г имбиря, 2 мускатных ореха.

Муку просеять, сахара залить 100 г воды и кипятить до образования жженки светло-коричневого цвета, остудить. В жженку положить муку, растопленный маргарин, специи и замесить на воде крутое тесто. Желательно выдержать его на холоде двое суток, затем тесто раскатать тонким слоем (толщиной 1,5-2 см) и нарезать в виде разных фигурок. Выпекать в нежаркой духовке. Печенье должно быть сухое,

рассыпчатое, легко ломаться.

ПИРОГИ

{; ПИРОГ "МАРИЯ"

с* (|

• -

, 1 стакан варенья, 1/2 чайной ложки соды, 1 стакан
молока, 1 столовая ложка растительного масла, мука.

Варенье размешать с содой до тех пор, пока не образуется
белая пена, добавить все остальные компоненты и муку до
консистенции густой сметаны.

Тесто выложить в форму и испечь в духовке

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ ОТКРЫТЫЙ

6-7 крупных яблок, 2/3 стакана сахара, корица, тесто.

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть

семена и разрезать еще пополам. Дольки яблок выкладывать на раскатанный пласт теста толщиной 1 см, приподнять бортики и украсить его "косичкой" из теста. г.;

Посыпать сахаром и корицей. ,,,,,, |X . , ^

184

ПИРОГ "ВОЗДУШНЫЙ" ,... (...

1 стакан варенья без косточек, 1 чайная ложка соды, 1 стакан кефира, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 200 г творога, 2,5 стакана муки.

В варенье добавить соду, дать постоять 5 минут, добавить все компоненты и хорошо смешать. Выложить в форму и выпекать при температуре 200 градусов 20 минут.

ПИРОГ С ТВОРОГОМ

Тесто: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 5 столовых ложек сахара, 2 чайные ложки соды.

Начинка: 400 г творога, 50 г сливочного масла, соль, зеленый лук.

Компоненты для теста смешать и замесить. Тесто разделить на 2 половины. Лук мелко нарезать и смешать творог со сливочном маслом, а затем соединить все вместе.

В форму выложить 1 часть теста, сверху разложить начинку и накрыть второй половиной теста. Испечь в духовке.

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки крахмала.

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку, добавить крахмал, перемешать. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложечке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не

очень плотно.

Выпекать на среднем огне. Отдельные пирожки соединяются в один пирог. Остывший пирог можно украсить сахарной пудрой.

185

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

- |

Для постного дрожжевого теста: 4 стакана муки, 2 стакана теплой воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан растительного масла, соль.

Для начинки: 1 кг черники, 100 г сахара, 2-3 столовые ложки сухарей.

Раскатать тесто в виде овальной лепешки толщиной 1 см, перенести на противень, разровнять, наколоть вилкой по всей поверхности, посыпать ровным слоем сухарей, на них

выложить ровным слоем чернику, смешанную с сахаром, поверх ягод сделать решетку из теста, загнуть бортик. Решетку и бортик тщательно смазать чаем. Украсить бортик листиками и цветочками из теста, их также аккуратно смазать чаем.

Выпекать пирог при температуре 180-200 градусов.

ПИРОГ КЛУБНИЧНО- АБРИКОСОВЫЙ

- 150 г муки, 75 г сливочного масла, 3 г соли, 100 г воды.

Начинка: 300 г абрикосов, 50 г сахара, 150 г клубники.

Сливочное масло, муку, соль, воду перемешать до получения однородной массы. Готовое тесто уложить в форму, посыпать половиной нормы сахара, сверху выложить абрикосы и обсыпать сахаром. Выпекать 30 минут (абрикосы должны карамелизироваться). Испеченный пирог выложить в блюдо и в каждую половинку абрикоса положить клубнику.

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ

5-6 морковок, 2 луковицы, соль, растительное масло.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать
Ъйловинками колечек, обжарить в масле до мягкости.

5' Начинить пирог и выпекать закрытым. •

ПИРОГ С ГРИБАМИ ;

0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан
вареного риса или гречки, 1 луковица, растительное масло,
соль, тесто.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2-
4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить с луком в
растительном масле. Смешать с отваренным рисом или
гречкой. Сформировать закрытый пирог четырехугольной
формы и выпекать до готовности.

МАННИК

100 г маргарина, 1,5 стакана манки, 1 стакан сахара, 1/2
чайной ложки соли, 1,5 стакана кефира, цукаты или изюм, 1
стакан муки, 3/4 чайной ложки соды, ванилин или корицу, или
имбирь.

Растопить 100 г маргарина и добавить манку, сахар, соль, кефир и цукаты. Все перемешать и оставить на 2-3 часа, чтобы манка набухла.

Подготовить сковороду, смазать ее маргарином и слегка посыпать манкой. Муку, соду и ванилин перемешать и быстро смешать с настоявшейся массой, выложить в сковороду, поставить в духовку (духовку предварительно разогревать не нужно) и выпекать около 30 минут.

"ШАРЛОТКА" ИЗ ЯБЛОК С ГРЕНКАМИ

1 белый батон, 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки сахара или сиропа от варенья, 1 чайная ложка растительного масла, корица, 1/2 стакана сахара, 5-6 яблок.

Белый батон нарезать тонкими ломтиками, смочить их в сиропе, приготовленном из 1/2 стакана воды и 2 столовых

187

ложек сахара (или сиропа от варенья) и щепотки корицы подсушить в духовке. Обложить этими сухариками дно и бока кастрюльки или формы для пирога, смазанных растительным маслом. 5-6 яблок очистить от кожуры и от косточек, мелко нарезать и наполнить ими кастрюлю, пересыпая каждый ряд сахаром, накрыть такими же ломтиками батона и крышкой и поставить в духовку не менее чем на 40 мин. Подавать на блюде.

КОВРИЖКА I

100 г сметаны, 100 г сливочного масла или маргарина, 3 столовые ложки сахара, 2-3 столовые ложки меда или 1 стакан варенья, 1 стакан кефира, 2 чайные ложки соды, изюм или цукаты, 2 стакана муки.

Все компоненты смешать и приготовить тесто консистенции густой сметаны. В форму, смазанную маргарином, вылить тесто и запечь в духовке.

КОВРИЖКА II

, / стакан сахарного песка, 1 стакан воды, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка соды, 2 столовые ложки порошка какао, измельченные пряности: гвоздика, корица, кардамон, мускатный орех, по 1/2 стакана изюма и орехов, 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки масла для смазывания формы.

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30-40 градусов жидкость всыпать соду, какао и пряности и тщательно вымесить, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку - сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и посыпанной мукой.

188

Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом, а сверху покрыть глазурью.

Для глазури: смешать 150 г сахарной пудры с 2 столовыми ложками порошка какао, 3 столовыми ложками горячей воды

и 2 столовыми ложками мягкого комнатной температуры растительного маргарина.

ФРУКТОВЫЙ РУЛЕТ

Банка джема емкостью 0,7-1 л, 200 г кокосовой стружки, 200 г измельченных орехов, 100 г изюма, 300 г печенья.

Печенье измельчить в крошку, добавить джем, юсовую стружку, орехи, изюм и все перемешать. Из этой массы приготовить рулет диаметром 40-80 мм, обвалить его в кокосовой стружке или в измельченных орехах. Вкус рулета можно менять, добавляя в него молотый аниса, какао, имбирь.

Долго хранится.

РУЛЕТКИ С МАКОМ И ОРЕХАМИ

1 стакан сахара, 1 пачка маргарина, 1/2 стакана сметаны, 2,5 стакана муки, мак, орехи.

Мак залить кипятком, укутать посуду полотенцем и

выдержать 1 час. Орехи мелко порезать.

Муку растереть с маргарином. Сметану смешать с сахаром и соединить все вместе.

Замесить тесто. Посыпать его содой в три приема:

Щепоткой соды посыпать тесто - вымесить, еще раз посыпать содой - вымесить и в третий раз посыпать остатками соды и хорошо выместить тесто.

Тесто раскатать в форме прямоугольника 0,5-1 см толщиной, посыпать маком и орехами. Скатать в рулет, разрезать на кусочки шириной 1 см и испечь.

189

ТОРТЫ

ТОРТ "СВЕРЧКОВСКИЙ"

200 г маргарина, 0,5 стакана или стакан сметаны, 1 стакан сахара, 0,5 стакана кефира или простокваши, половина чайной ложки соды, можно добавить немного соли.

Маргарин растопить, смешать в миске все компоненты, кроме соды, добавить порциями муку и замесить мягкое тесто. Соду вмешивают в конце замеса. Дать тесту немного подойти, разделить на 3 части.

Каждый кусочек теста раскатать толщиной в 1-1,5 см и выпекать в духовке.

Коржи смазать любой сладкой начинкой или кремом.

Украсить торт можно фруктами, кремом, орехами, джемом.

НАПОЛЕОН I

3 стакана муки, 300 г маргарина, 3/4 стакана воды, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Крем: 1 стакан молока, 2 чайные ложки муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара.

Приготовление крема; 1 стакан молока вылить в кастрюлю и довести до кипения. Муку развести небольшим количеством

холодного молока и, добавляя остальное молоко, довести всю массу до кипения, остудить. Масло взбить с сахаром и соединить с заварным кремом, все хорошо взбить.

Тесто; Муку порубить ножом вместе с маргарином до образования рассыпчатой массы, сделать посередине ямку и влить смесь воды, соли и уксуса. Замесить тесто и поставить на холод на 40 минут. Тесто раскатать на 6-8 частей.

Коржи выпекать на противне, предварительно сбрызнув их водой.

Коржи остудить и обмазать кремом.

190

НАПОЛЕОН II " < " ;

250 г маргарина, 3 стакана муки, 1 стакан холодной воды,

соль.

Для крема: 1 банка сгущенки, 200 г сливочного масла. Оба компонента взбить.

Муку и маргарин порубить ножом, влить воду и щепотку соли и снова порубить ножом до образования единой массы, вымесить тесто и поставить на 1 час в холодильник. Разделить тесто на 8 частей, раскатать в тонкие коржи и выпекать на противне. В горячем виде коржи обрезать, чтобы придать им круглую одинаковую форму, остудить и смазать кремом. Сверху торт украсить крошкой, полученной при обрезке коржей, и настоять 6-12 часов.

НАПОЛЕОН!!!

12 столовых ложек муки с верхом, 1 стакан сметаны, 250 г маргарина и 100 г сливочного масла.

Крем масляный: 400 г сливочного масла растереть с 0,5 стакана сахара.

Крем заварной: 4 столовые ложки муки с верхом, 1 стакан сахара, 3 стакана молока.

Приготовить песочное тесто, разделить на 8 частей и 20 минут охлаждать. Каждую часть раскатать в виде тонкой лепешки и испечь. Перед тем как поместить лепешку в духовку, сделайте на ней наколы вилкой.

Крем заварной: муку смешать с сахаром и, постепенно добавляя молоко, приготовить смесь без комочков. Поставить на медленный огонь и довести смесь до загустения, при этом непрерывно помешивая, чтобы избежать образования комков. Крем охладить, смешать с масляным и взбить миксером.

Коржи смазать кремом, а также подправить бока и обмазать их кремом. Обсыпать орехами и оставить на пропитку 1 час.

191

ТОРТ "ФАНТАЗИЯ"

1 банка сгущенного молока, 250 г маргарина, 0,5 л сметаны, 2 стакана сахара, 1 чайная ложка соды, соль, ванилин, мука.

Крем: сметана, смешанная с сахаром.

Маргарин растопить, добавить щепотку соли, 1 банку сгущенного молока, размешать, добавить муку небольшими порциями и замесить тесто консистенции густой сметаны, добавить соду, гашенную уксусом, и ванилин. Тесто хорошо вымесить, разделить на 2 части. Каждую часть вылить на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой.

Испечь в духовке оба коржа, в горячем виде обрезать края. Каждый корж разрезать вдоль на 2 части и смазать кремом каждый из получившихся четырех коржей (коржи смазать в горячем виде), посыпать сверху торт орехами и крошкой из полученных обрезков.

Торт должен настояться 6-12 часов.

V ТОРТ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла, соль, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана яблочного

отвара, 1 чайная ложка соды, 4 стакана муки, 1,5 чайной ложки корицы, 2 столовые ложки уксуса.

Сахар и растительное масло хорошо растереть, добавить соль, изюм, пропущенный через мясорубку, мелко нарубленные орехи, развести яблочным отваром (из сушеных яблок), добавить соду, все тщательно перемешать, понемногу добавляя муку, всыпать молотую корицу, перед тем как поставить в духовку, добавить уксус.

Выпекать 50 мин в хорошо разогретой духовке.

192

ТОРТ "ТАТЬЯНА"

НЫЯОдЗ/ Т;101

1 стакан любого варенья, 1 стакан сметаны, 10 столовых ложек муки, 1/2 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соды.

Крем: 1 стакан сметаны взбить с 1/2 стакана сахара, добавить варенье и гвоздику.

Смешать все компоненты, соду погасить в 1/4 чайной ложки лимонной кислоты, предварительно растворенной в теплой воде, добавить небольшое количество корицы, бадьяна, фенхеля, гвоздики. Выложить в форму, смазанную маслом, и испечь в духовке.

Торт обмазать кремом и дать настояться.

ТОРТ "ПРАГА"

100 г простокваши, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1/4 банки сгущенки, 2 столовые ложки какао, 1 чайную ложку соды погасить уксусом.

Крем: 300 г сливочного масла, 3/4 банки сгущенного молока, 1 чайная ложка какао.

Глазурь: 1/2 стакана сахара, 3 чайные ложки какао, 5 столовых ложек молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

Простоквашу, сахар и сметану взбить, добавить сгущенное

молоко, какао, погашенную уксусом соду, перемешать и добавить муку. Тесто хорошо вымесить и разделить на 2 части. В сковороду положить пергамент, смазанный подсолнечным маслом, и на него налить тесто. Печь 50 минут в горячей духовке.

Коржи остудить, смазать кремом, верхний корж облить глазурью.

Крем; Все компоненты смешать и взбить.

Глазурь: Компоненты смешать, и довести до кипения на медленном огне. Остудить.

193

ТОРТ МЕДОВЫЙ

100 г сметаны, 1 столовая ложка меда, 50 г сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 1 чайная ложка соли, 2,5 стакана муки.

Крем: 250 г сливочного масла, 1 банка сгущенки. Взбить.

Все компоненты смешать, поставить кастрюлю на водяную баню и вымешивать смесь на водяной бане до образования однородной массы, добавить соду, гашенную уксусом, и взбить до образования пены.

Снять с "бани", добавить муку и хорошо вымесить тесто. Тесто разделить на 4-6 частей, раскатать коржи на противне, смазанном холодным сливочным маслом или маргарином. Испечь в духовке. Коржи подравнять ножом. Крошки теста оставить для присыпки торта сверху.

Коржи обмазать кремом, присыпать сверху крошкой и дать настояться.

ТОРТ "ДАМСКИЙ КАПРИЗ" ^

Рецептура дается на 1 корж: 1/2 стакана простокваши, 3 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки соды, погашенной в 1 чайной ложке уксуса, 1/2 стакана сахара, 3/4 стакана муки.

Крем: 1/2 банки сгущенного молока, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны. Взбить.

Компоненты смешать. Тесто получается консистенции густой сметаны.

Необходимо сделать 3 коржа, в каждый из которых добавить: 1-й корж -1/2 стакана мелко нарезанных орехов, 2-й корж -1/2 стакана молотого мака, 3-й корж -1/2 стакана изюма.

Выпекать коржи при температуре 250 градусов примерно 25 минут. Коржи можно разрезать пополам и намазать кремом.

194

ТОРТ "ЛЕТНИЙ" * , » •

200 г сметаны, 150 г простокваши, 1,5 стакан сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1,5 стакана муки, 200-250 г любых ягод.

Крем: 200 г сметаны, 1/2 стакана сахара. Взбить.

Сметану растереть с 1 стаканом сахаром и простоквашей, добавить соду, гашенную уксусом, и муку. Все хорошо размешать, вылить тесто в смазанную маслом форму и печь в духовке до готовности на среднем огне.

Корж'остудить.

Ягоды растереть, выложить на корж и дать впитаться. Все залить кремом.

ТОРТ "АНЕЧКА"

100 г сливочного масла, 50 г сметаны или простокваши, 1 столовая ложка меда с верхом, 1/2 стакана сметаны, 1 чайную ложку соды погасить 1 столовой ложкой уксуса, 2/3 стакана сахара, 2,5 стакана муки, 20 грецких орехов пропустить через мясорубку или терку.

Крем: 1 стакан охлажденной сметаны, 1/2 стакана сахара взбить и добавить 20 грецких орехов, пропущенных

через мясорубку.

Глазурь: 1/2 стакана сахара, 3 чайные ложки какао, 5 столовых ложек молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

Все компоненты смешать, замесить тесто и разделить его на 3 части. Тесто раскатать на противне, смазанном сливочным маслом или маргарином, в холодном виде.

Коржи выпекать в горячей духовке.

Глазурь: Компоненты смешать и довести до кипения на медленном огне. Остудить.

Коржи остудить, смазать кремом, верхний корж залить глазурью.

195

"МИШКА НА СЕВЕРЕ" >

1 400 г сметаны, 1 чайную ложку соды погасить 1 столовой

ложкой уксуса, 2/3 стакана сахара, 3 стакана муки.

Крем: 1 стакан сахара, 600 г сметаны. Взбить.

Смешать компоненты и замесить тесто. Тесто разделить на 2 части, в одну часть добавить 1 столовую ложку какао. Раскатать два коржа: белого и темного цвета и выпечь на противне, смазанном растительным маслом.

Коржи намазать кремом, сверху обсыпать крошкой.

" ТОРТ "ДЕНЬ И НОЧЬ", ИЛИ "ПТИЧЬЕ МОЛОКО"

1/2 стакана простокваши, 200 г сметаны, 1 пачка маргарина, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка какао.

Крем-суфле: 750 г молока, 1,5 стакана манной крупы, 400 г сливочного масла, 1 стакан сахара, ванилин.

Глазурь: 2 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые

ложки молока.

Сделать тесто консистенции густой сметаны. Форму обмазать маргарином и выпечь. Коржи остудить.

Крем-суфле: Сварить густую манную кашу и остудить при комнатной температуре. Манная каша должна быть хорошо проварена и не иметь комочков. Сливочное масло взбить с сахаром и ванилином. Соединить кашу с кремом и взбить.

Глазурь: Все компоненты размешать в кастрюле и довести до кипения при непрерывном помешивании. Остудить.

На темный корж положить половину белого крема-суфле, сверху осторожно положить второй темный корж и на него выложить остальную часть суфле. Сверху облить глазурью и дать настояться в холодном месте несколько часов.

196

ТОРТ "ГОРКА"

;! >:'

3 стакана муки, 200 г маргарина, 100 г сметаны, 1/2 чайной ложки соды погасить уксусом, 1/2 стакана сахара, 1 стакан муки (по необходимости).

Крем: 1 банка сгущенного молока, 300 г сливочного масла и ванилин. Все взбить.

Глазурь: 1/2 стакана сахара, 3 чайные ложки какао, 5 столовых ложек молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

Компоненты смешать и замесить не сильно крутое тесто.

Тесто раскатать на колбаски толщиной в палец и выпечь.

Горячими порезать на кусочки размером 1х1 см.

Глазурь: Компоненты смешать и довести до кипения на медленном огне. Остудить.

Смешать кубики с кремом, выложить на тарелку в виде горки, можно добавить орехи. Полить шоколадной глазурью.

ТОРТ "МУРАВЕЙНИК"

5 стаканов муки, 1 пачка маргарина (лучше "Пышка"), 1 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 5 столовых ложек молока, 1 чайная ложка соды (можно соду не добавлять), 2 стакана чищенных орехов.

Крем: 200 г сливочного масла, 1 банка вареного сгущённого молока.

Компоненты смешать, замесить некрутое тесто, пропустить его через мясорубку. Противень смазать маргарином и тонкими пластами выкладывать тесто на лист. Испечь в духовке, остудить, поломать на небольшие кусочки. Орехи мелко нарезать или пропустить через мясорубку и смешать с массой.

Крем: Сгущённое молоко растереть со сливочным маслом.

В готовую массу добавить крем, хорошо размешать, выложить горкой на блюдо и выдержать в холодильнике 2 часа.

197

ТОРТ "НОВИНКА"

>

г

200 г сметаны, 30 г сливочного масла, 500 г муки, 200 г сахара, 5 г соды, 20 г какао.

Крем: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара. Взбить.

Смешать компоненты и замесить тесто. Разделить его на 2 части. В одну часть добавить какао. Тесто разделить на 6 лепешек: 3 белых и 3 коричневых. Выпекать каждую в горячем духовом шкафу на противне, смазанном сливочным маслом, 10-15 минут. Коржам придать одинаковую форму, лишнее срезать ножом.

Коржи смазать кремом, чередуя их по цвету. Верхний корж обсыпать крошкой, полученной при обрезке коржей, поставить в холодное место на несколько часов для пропитки.

ТОРТ "8 МАРТА"

0,5 кг печенья, 0,5 кг творога, 150 г молока, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки какао, 1 стакан изюма.

Глазурь: 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка
молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая
ложка какао.

Растереть творог с маслом и сахаром, разделить массу на
2 части. В одну часть добавить какао, а в другую - изюм. На
фольге или полиэтилене разложить пласт из половины
печенья, предварительно каждое печенье обмакнув в молоке.
Сверху положить массу с изюмом, затем на этот слой выложить
вторую часть печенья, предварительно обмакнув в молоко, и
нанести последний слой из темной творожной массы. Сверху
залить глазурью и поставить в холодное место на несколько
часов для пропитки.

Глазурь: Все компоненты смешать в кастрюле и на
медленном огне довести до кипения. Остудить.

198

ТОРТ "РЫЖИК"

2,5 столовые ложки сметаны, 1,4 чайной ложки соды,

150 г сливочного масла, 2 столовые ложки меда, 1 стакан сахара.

Крем: 1 банка сгущенного молока, варенье, 200 г сливочного масла, 1 банан. Компоненты взбить.

Взбить сметану с содой, Масло, мед и сахар растопить на водяной бане до полного растворения сахара. Все смешать, добавить муку и замесить мягкое тесто. Тесто выложить в сковороду "Тефаль", предварительно посыпанную мукой. Испечь в духовке и подровнять края ножом. Корж смазать кремом.

ТОРТ "БЕЛОЧКА"

На 6 коржей: 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки соды, 3 стакана муки. В половину теста можно добавить какао.

Замесить тесто. Тонко раскатать, наколоть вилкой, испечь.

Крем: 2,5 стакан густой сметаны, 1 стакан сахара, 2 стакана орехов.

Сверху полить растопленным шоколадом или глазурью.

Глазурь: 50 г сливочного масла, 4 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки какао, 3 стакана молока.

Всё кипятить, помешивая, до загустения.

ТОРТТОТТО"

Смешать 200 г творога с 200 г маргарина, добавить 1 чайную ложку соды, гашенной уксусом, 2 столовые ложки сметаны. 1,5 стакана муки.

Начинка: 3 столовые ложки размягчённого сливочного масла положить в кастрюлю и всыпать 1 стакан сахара.

199

Растопить на слабом огне, всыпать 1 столовую ложку муки, перемешать. Снять с огня, всыпать ванилин, 1/2 стакана молотых грецких орехов, немного корицы. Начинку положить на 2 прямоугольные лепёшки, свернуть рулетом, нарезать и испечь.

ТОРТ ИЗ ГОТОВОГО ПЕЧЕНЬЯ "А ЛЯ МИНУТ"

Крем: Размешать 4 столовые ложки муки с 3 столовыми ложками какао и 1 стаканом сахара. Постепенно влить 3 стакана молока. Поставить смесь на слабый огонь и размешивать её, пока она не превратится в густой крем. Снять крем с огня и, продолжая размешивание, положить в него 50-80 г сливочного масла. Когда масло растопится, ароматизировать крем 2 порошками ванилина и охладить, помешивая его время от времени.

В блюдо для торта уложить слой печенья, обмакнув их предварительно в подслащённое молоко или воду (пустые пространства заполнить мелкими кусочками). Нанести половину крема, поверх крема уложить второй слой печенья. Намазать поверхность торта остальным кремом и посыпать крупно толчённым, слегка поджаренным миндалем, натёртым шоколадом или покрыть сметаной.

"КАРТОШКА"

400 г ржаных пряников, натёртых на тёрке, 200 г грецких

орехов, 1 столовая ложка какао.

Смешать, сформировать картофелины.

Наружное покрытие: 100 г толчёного ореха, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка какао.

Картошку обвалить в покрытии и украсить кремом (ростки).

ПИЦЦА

ТЕСТО

4 стакана муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки сахара, 100 г сливочного масла, 1 пакет сухих дрожжей.

Муку смешать с дрожжами, добавить соль, сахар, воду и

сливочное масло:

Замесить тесто и поставить на 1-1,5 часа в теплое место.

ПИЦЦА С ГРИБАМИ

400 г грибов (шампиньоны, белые, маслята, лисички),

300 г любого твердого сыра, томатный кетчуп, зелень,

специи.

Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сливочном масле. Сыр натереть на мелкой терке. Приготовить форму для пиццы.

Готовое тесто раскатать толщиной 1 см, выложить в форму, предварительно смазанную сливочным маслом, приподнять края. Верхний слой смазать кетчупом, сверху выложить грибы, обильно посыпать тертым сыром, сверху - зеленью.

Выпекать в духовке 20-25 минут.

ПИТ ТУТ А С БАКЛАЖАНАМИ

Подготовить тесто. Раскатать в лепешку толщиной 1 см;И уложить в форму. Тесто смазать кетчупом.

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле со специями.

Обжаренные баклажаны выложить сверху, посыпать тертым сыром и зеленью и запечь в духовке.

200

201

ПИЦЦА С ОВОЩАМИ

Подготовить тесто. Раскатать в лепешку толщиной 1 см и уложить в форму. Тесто смазать кетчупом.

Сверху выложить нарезанные капусту, натертую на крупной терке морковь, нарезанный кружочками сладкий перец, сверху выложить порезанные кольцами помидоры.

Растительное масло разогреть в сковороде, добавить в него

мелко протертый чеснок, несколько минут проварить масло с чесноком и сбрызнуть им пиццу.

Выпечь в духовке и посыпать зеленью.

ПИЦЦА С ТЫКВОЙ (КАБАЧКАМИ)

Тесто: 400 г муки, 4 столовые ложки растительного масла, соль, 20 г дрожжей, разведенных 1/4 стакана теплой подслащенной воды.

Начинка: 1,5 кг тыквы или кабачков, 4 головки репчатого лука, 200 г тертого сыра.

Приготовить тесто. Воду добавлять постепенно, чтобы тесто было не очень крутым. Поставить в теплое место на полчаса.

Выложить на дно формы или глубокой сковороды диаметром около 20 см, смазанной маслом. Сделать небольшие бортики и посыпать пласт теста крахмалом.

Сверху выложить начинку, приготовленную из припущенной в течение 3 минут и обсушенной тыквы (или кабачков), поджаренного кольцами лука и тертого сыра, щепотки перца.

Украсить тонкими кружками помидоров, жгутиками из оставшегося теста.

Выпекать в нагретой духовке при температуре не выше 180-200 градусов.

202

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СУП ПО-КАЗАХСКИ

200 г вермишели, 1 головка репчатого, 2 моркови, 2-3 свежих помидора или 2 столовые ложки томатного пюре, 80 г растительного масла, 300-400 г картофеля, соль, красный перец, лавровый лист-2 шт., зелень по вкусу.

В раскалённое масло опустить лук, добавить свежие мелко нарезанные помидоры или томат-пасту, слегка обжарить, добавить нарезанный соломкой картофель, порезанную кубиками морковь, вермишель и жарить 5-7 минут, затем добавить соль, специи, налить воды. Варить в течение 10-15 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зелёным луком и кинзой или любой другой зеленью.

КЕСПЕ I (СУП С ЛАПШОЙ)

Тесто: 300 г муки, 1 столовая ложка соевой муки, 0,5 столовой ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли (можно использовать 200-250 г готовую лапшу или любое макаронное изделие).

Бульон: 1-2 головки лука, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2-3 картофелины, 2 столовые ложки томата-пюре, 4-5 зубчиков чеснока, лавровый лист, специи, зелень.

Замешиваем крутое тесто. Раскатываем тонко скалкой в большой круглый пласт толщиной 1-1,3 мм. После этого пласт хорошо посыпать мукой, свернуть трубкой и нарезать тонкую лапшу. Нарезанные соломкой лук, морковь припустить в раскалённом масле. Далее кладём также нарезанный

203

болгарский перец и томат, перемешивая добавляем немного рубленой зелени, чеснока и специй, немного обжариваем.

Заливаем воду, кладём нарезанный картофель, лавровый лист и кипятим 15 минут. Затем опускаем в бульон лапшу, предварительно стряхнув муку. Когда суп закипит и лапша всплывает, убавить огонь и варить ещё 2-3 минуты.

Перед подачей на стол, блюдо посыпаем зеленью и чесноком.

КЕСПЕII

Бульон: 1-2 головки лука, 1 морковь, 2-3 картофелины, 3-4 зубчика чеснока, лавровый лист, специи, зелень.

Готовим лапшу, как в "Кеспе I".

В раскалённом масле припускаем немного лука и заливаем воду. В кипящий бульон кладём оставшийся лук и морковь, нарезанные колечками, картофель, лавровый лист и специи. Кипятим 15-20 минут. Затем опускаем в бульон лапшу, предварительно стряхнув муку. Варить до готовности.

Перед подачей на стол, блюдо посыпаем зеленью и чесноком.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

МАКАРОНЫ С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

Сухой соевый фарш залить кипятком, посолить и настоять 10-15 минут при накрытой крышке. Воду слить и промыть проточной водой.

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить и промыть. Лук нарезать мелко, пассировать в растительном или сливочном масле, добавить соевый фарш, обжарить со

специями и соединить с макаронами.

204

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

250 г широких макарон, 1-2 столовые ложки

растительного масла, 2 баклажана, 2 дольки чеснока, 4

помидора, перец, 1 пучок базилика, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением небольшого количества растительного масла. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками.

Чеснок измельчить. Баклажаны и чеснок обжарить в растительном масле. Добавить ломтики помидоров, посолить, поперчить и жарить на сильном огне 10 минут.

Выложить макароны на блюдо. Полить томатно-баклажанным соусом и посыпать мелко нарезанным базиликом.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

300 г макарон, 2 средние луковицы, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 2 стебля лука - порея, 2 столовые ложки растительного масла, 3-4 столовые ложки овощного бульона, 1/2 чайной ложки меда, 1 столовая ложка уксуса, молотый черный перец, соль, 2 столовые ложки кунжутного семени.

Макароны отварить в подсоленной воде (8-10 минут), откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку, сердцевину с семенами и перегородки. Нарезать вначале полосками, затем - квадратами. Лук-порея нарезать кольцами шириной 2 см. Растительное масло разогреть в сковороде и слегка обжарить овощи. Затем залить овощным бульоном и тушить 5 минут. Заправить медом, уксусом и перцем. Перемешать с макаронами.

Кунжутное семя обжарить в сковороде без масла. Перед подачей на стол посыпать им макароны. Украсить зеленью.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

400 г тонких макарон, 250 г лука-порей, 2 луковицы, 100 г шампиньонов, 150 г зеленого горошка, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки соевого соуса, перец, соль.

Отварить макароны, слить воду. Морковь нарезать крупными ломтиками, бланшировать в горячем бульоне 3 минуты. Бульон слить в отдельную посуду.

Лук-порей вымыть и нарезать тонкими колечками.

Репчатый лук очистить и нарезать полосками. Грибы очистить, вымыть, нарезать крупными ломтиками.

Потушить порей и репчатый лук в горячем масле в течение 5 минут. Положить макароны и обжарить все вместе в течение 10 минут. Добавить грибы и зеленый горошек и жарить 5 минут. Влить бульон, оставшийся от варки моркови, и соевый соус.

Посолить и поперчить по вкусу.

МАКАРОННИК С СЫРОМ

200 г макарон, 1 стакан сливок или сметаны, 1 столовая ложка сливочного или топленого масла, 100 г сыра, ржаные толченые сухари.

Макароны облить холодной водой, положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, а затем, плотно её накрыв, поставить в горячую духовку и держать в ней до тех пор, пока макароны не разбухнут. Обсушить.

Положить в сковороду сливочное или топленое масло и выложить макароны, залить сливками или сметаной, посыпать тертым сыром и ржаными толчеными сухарями. Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Подавать с зелеными салатами.

206

МАКАРОННО-КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

200 г любых макарон, 1 небольшой кочан капусты, 100 г сыра или брынзы, зелень, сметана.

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить.

Нашинковать тонкой соломкой капусту, перетереть руками с небольшим количеством соли и перца, припустить до мягкости с маслом. Натереть мелко сыр, перемешать с макаронами и капустой, выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь на сильном огне. Подавать с зеленью.

БУТЕРБРОДЫ

МАСЛО ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

ЛУКОВОЕ ИЛИ ЩАВЕЛЕВОЕ МАСЛО

Мягкое сливочное масло смешать с мелко нарезанными перьями зеленого лука или нарубленной луковицы. В масло лучше добавить немного сметаны.

МАСЛО С ПЕТРУШКОЙ ИЛИ УКРОПОМ

Мягкое сливочное масло взбить с нарубленной петрушкой или укропом и 1 чайной ложкой кислого (лучше всего - лимонного) сока.

ОГУРЕЧНОЕ МАСЛО

Мелко нарезать огурец, растереть с растительным маслом, посыпать любой зеленью.

207

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

«

Мягкое сливочное масло смешать с небольшим количеством размельченного чеснока и большим количеством мелко нарубленной зелени (всего 1 полная столовая ложка на 100 г масла).

Можно добавить 1 чайную ложку сока лимона.

ХРЕНОВОЕ МАСЛО

Натереть 200 г хрена (здесь важна дозировка), заправить лимонным соком, медом - по вкусу, а потом смешать со 100 г мягкого сливочного масла.

Можно использовать готовый столовый хрен, если в его состав входит лимонный сок (а не яблочный уксус) и мед. Так как обычно в такой хрен добавляют свекольный сок, то получается бутербродное масло красивого розового оттенка, очень эффектного в сочетании с различной зеленью.

"*,' ЛИМОННОЕ МАСЛО

Лимон положить на 1 минуту в горячую воду, пропустить вместе с цедрой через мясорубку, смешать со 100 г мягкого сливочного масла и добавить 1-2 столовые ложки меда.

СЫРНОЕ МАСЛО

Измельчить на мелкой терке любой сыр, смешать с мягким сливочным маслом и красным перцем. Некоторые кулинары точно указывают пропорции - 50 г сливочного

масла на 75 г сыра.

Посыпать зеленью.

- ;й ;%;

208

БУТЕРБРОДЫ

БУТЕРБРОД С СЫРЫМИ ОВОЩАМИ

Мелко нарубить редис, огурцы, редьку, лук (или чеснок), полить смесью растительного масла с небольшим количеством лимонного или грейпфрутового сока. Положить на ломтики ржаного хлеба и посыпать зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Зеленый лук мелко порезать. Батон или белый хлеб нарезать ломтиками, смазать одну сторону сливочным маслом, сверху посыпать зеленым луком и посолить по вкусу.

БУТЕРБРОДЫ СО СВЕКЛОЙ

Отварить или испечь молодую свеклу, тонко порезать, положить на ломтики хлеба, намазанные маслом, посыпать зеленью.

Точно так же готовят бутерброды со свежим или соленым огурцом, редисом, сладким болгарским перцем и т. п.

БУТЕРБРОДЫ С КАБАЧКОВОЙ ИЛИ БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ

Кабачки или баклажаны запечь в духовке до мягкого состояния, размять вилкой и смешать с измельченным чесноком, растительным маслом. Можно добавить лимонный сок.

Запеченные кабачки лучше пропустить через мясорубку.

Баклажаны держат в горячей духовке, пока кожица не сморщится и не станет коричневой. Затем их обдают холодной водой и снимают кожицу руками или пластмассовым ножом, так как от металла мякоть баклажана изменяет свой естественный цвет.

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ГРИБОВ Г

На 100 г мягкого сливочного масла взять примерно 250 г отваренных мелко нарубленных свежих грибов. Добавить немного черного молотого перца, лимонного сока. Сушеные грибы (меньшее количество) замочить в небольшом количестве воды на 3-4 часа и затем отварить в той же воде

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ БРЫНЗЫ

Размять кусок вымоченной брынзы сначала вилкой, а потом деревянной ложкой и смешать с мягким сливочным маслом в пропорции 1:2. Добавить немного красного перца и хорошо взбить.

Кусок брынзы, который обычно содержит много соли, опускают в холодную воду часов на 10 (почаще ее меняя). Затем нарезают ломтики, соприкасающиеся с водой, и оставшийся кусок брынзы снова заливают водой.

ПАШТЕТ ИЗ СЫРА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

300 г любого твердого сыра, 4-5 зубчиков чеснока, майонез.

Сыр натереть на мелкой "сырной" терке, смешать с перетертым чесноком и заправить майонезом. Приготовить бутерброды.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Испечь 1/2 кг перца, очистить, удалить семена, мелко нарубить. Добавить перец, чеснок, зелень. Намазать паштетом ломтики обжаренного хлеба. Можно украсить кружками лимона.

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ФАСОЛИ

фасоль отварить до готовности, пропустить через мясорубку. Несколько зубчиков чеснока мелко измельчить и смешать с массой, добавить несколько ложек сливочного масла, соль, перец - по вкусу, растереть. Намазать паштетом ломтики обжаренного хлеба, украсить зеленью.

КРУТОНЫ (КРУГЛЫЕ БУТЕРБРОДЫ) С САЛАТОМ

На ломтики хлеба толщиной 1 см (корки срезать и придать ломтикам округлую форму) положить горкой любой салат и посыпать зеленью. Поместить крутоны на тарелку, а вокруг - кружки редиса, красной вареной свеклы или моркови, веточки зелени. Хлеб должен быть слегка черствым.

КРУТОНЫ С СЫРОМ

Черный хлеб нарезать нетолстыми ломтиками, обрезать корку и на сковороде подсушить в духовке или использовать тостер. Когда ломтики слегка подрумянятся и остынут, намазать их сливочным маслом и густо посыпать натертым сыром и небольшим количеством красного молотого перца.

В старину кулинары советовали подавать такие бутерброды к щам, борщу или просто как закуску.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Российский, голландский или костромской сыр нарезать тонкими ломтиками. Хлеб нарезать ломтиками, намазать с двух сторон сливочным маслом, с одной стороны положить сыр и обжарить с двух сторон в сковороде при накрытой крышке. Сковороду смазывать маслом не нужно. Подавать горячими.

210

211

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

Белый хлеб или батон, 300 г свежих шампиньонов или консервированных, кетчуп "Шашлычный", сыр "Хохланд" для бутербродов или любой твердый сыр.

Хлеб порезать ломтиками. Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном или сливочном масле. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба намазать кетчупом, сверху выложить грибы, сыр. Бутерброды выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовке. Готовность определяется по цвету сыра - сыр плавится и превращается в

светло-коричневую корочку. Подавать горячими.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ (КОЛБАСНЫМ) СЫРОМ

V,

Ломтики хлеба смазать тонким слоем сливочного масла,
а сверху положить ломтик сыра, поставить в духовку на
средний огонь до образования золотистой корочки. Также
можно запекать и плавленый сыр.

- ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

На хлеб, намазанный маслом, положить тонко нарезанные
дольки яблок, а сверху -ломтики сыра. Запекать в духовке, пока
сыр не начнет плавиться. Посыпать размельченными орехами.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И РЕДИСОМ

Сыр измельчить на терке, добавить красный перец,
сливочное масло, немного натертого лука и мелко нарезанного

редиса. Намазать этой массой тонкие ломтики хлеба, посыпать зеленью или украсить веточками зелени.

212

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ ,с

Хлеб, сыр, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Хлеб намазать сливочным маслом, сверху положить ломтик сыра, а на сыр выложить ломтики помидоров, посолить по вкусу.

БУТЕРБРОДЫ С ТОФУ

Тофу, соевый майонез, соль, перец, растительное масло.

Тофу нарезать ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Хлеб или батон нарезать ломтиками, намазать соевым майонезом, выложить сверху ломтики тофу и украсить зеленью.

БУТЕРБРОД НА ОГУРЦЕ ИЛИ РЕДЬКЕ

Нарезать тонкими пластинками огурец (или редьку), положить на него ломтик сыра. Если завернуть такой бутерброд в лист свежей капусты или салата, то получится сэндвич.

Варианты сэндвичей на огурце:

- положить на него фарш из мелко нарубленной зелени, помидора и сметаны;

- тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона;

- размятую или натертую брынзу с зеленью и сметаной.

Такую же роль, как и огурец, играет редька, в том числе и зеленая (таджикская).

БУТЕРБРОД "КОМПЛЕКСНЫЙ"

Батон или буханку черного хлеба разрезать вдоль на 4 части. Промазать любым ароматизированным маслом (чесночным, петрушечным и т. п.), завернуть в фольгу и положить в духовку на 15-20 минут. Подавать в фольге.

213

СЭНДВИЧИ С БАКЛАЖАНАМИ

Баклажаны, несколько долек чеснока, зелень петрушки

Баклажаны очистить, нарезать тонкими ломтиками вдоль
обжарить с двух сторон на растительном масле. Натереть
мелко чеснок.

Булочки для сэндвичей разрезать вдоль или нарезать батон,
на одну сторону положить 2-3 ломтика баклажана, сверху
обмазать тертым чесноком, положить веточку петрушки
сверху накрыть второй половиной булочки или вторым
кусочком батона.

БУТЕРБРОД С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, МИНДАЛЕМ, КУНЖУТОМ

Слегка подсушенными размельченными орехами
посыпать намазанные маслом ломтики хлеба.

Особенно вкусны (и очень питательны) бутерброды с

молотым кунжутом, недаром он используется в кондитерских изделиях. Кунжут тщательно промывают, немного обсушивают, а затем прокаливают в духовке.

КОРЗИНОЧКИ С САЛАТОМ

Для бутербродов с сырыми овощами удобно использовать небольшие булочки, срезав верхушку, вытащив чайной ложкой середину, и использовать корзиночку для салата.

Корзиночки наполняют любым салатом, например измельченным репчатым луком, нарезанными свежими овощами, сладким перцем, маслинами и заправляют растительным маслом.

Также можно наполнить овощной икрой или сырной массой, украсить зеленью.

214

ЧастьТХ. ПРЯНОСТИ

БАЗИЛИК

Его синевато-бордовые листья уменьшают неприятные симптомы расстройств желудочно-кишечного тракта, вздутие живота и газообразование. Специалисты считают, что эвгенол, компонент, входящий в состав растения, способствует борьбе с мышечными спазмами. Кроме того, по некоторым данным, вещества, содержащиеся в базилике, могут прерывать опасную цепочку превращений, приводящих к развитию злокачественных опухолей.

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Эта жгучая приправа несет в себе горячую силу тропиков. В кайенском перце содержится алкалоид капсаицин, который можно назвать природным анальгетиком. Это уникальное вещество блокирует передачу болевых сигналов в центральную нервную систему. Если вы при первых признаках головной боли проглотите кайенский перец и запьете его водой, возможно, другие лекарства уже не понадобятся. В составе блюд эта приправа повышает аппетит, стимулирует пищеварительную функцию, уменьшает вздутие живота,

образование газов, снимает тошноту. Кроме того, растение способствует разжижению мокроты, облегчению ее отделения. Поэтому кайенский перец может оказаться эффективным средством при простудных заболеваниях, кашле и бронхите.

УКРОП

Эта ароматная трава успокаивает раздражение желудочно-кишечного тракта, снимая колики и изжогу, уменьшая газообразование. Кроме того, как и петрушка, укроп помогает бороться с неприятным запахом изо рта.

215

КАРДАМОН

Благодаря содержащимся в нем специфическим веществам эта приправа способна эффективно бороться с целым рядом болезнетворных бактерий, в том числе и сальмонеллой, некоторыми штаммами стафилококка и кишечной палочки. По некоторым данным, кардамон увеличивает способность организма противостоять вирусу гриппа. Фитотерапевты считают, что он также может

регулировать менструальный цикл и уменьшать кровотечения при климаксе. Кроме всего прочего, кардамон обладает успокаивающим действием, снижает уровень негативного воздействия стресса и повышенную тревожность.

ГВОЗДИКА.

Гвоздичное масло содержит 60-90% эвгенола, обладающего антимикробным и болеутоляющим действием. Оно признано эффективным средством для снятия зубной боли. Кроме того, гвоздика входит в число специй, которые способствуют более эффективному использованию организмом инсулина, снижая уровень сахара в крови. Есть также данные в пользу того, что эта специя ускоряет заживление герпетических высыпаний.

, ИМБИРЬ

Этот ароматный корень не имеет себе равных в деле устранения неприятных симптомов "транспортной болезни": укачивания, головокружения, тошноты. Он стимулирует

слюноотделение и активность пищеварительного тракта, уменьшает проявление признаков расстройства желудка и кишечника, таких как рвота, боли вздутие, диарея ... Кроме того, имбирь понижает уровень холестерина и ослабляет болевые ощущения.

216

ФЕНХЕЛЬ

Подобно укропу, его близкий родственник фенхель благотворно влияет на работу кишечника, уменьшает спазмы, газообразование и вздутие. Кроме того, в период грудного вскармливания им целесообразно пользоваться для увеличения количества молока.

МЯТА

Фитотерапевты используют это чудесное растение для улучшения пищеварения, ослабления желудочных спазмов и газообразования. Полезна мята и при икоте. Ментол, ароматное масло, содержащееся в мяте, расширяет

дыхательные пути, убивает бактерии и вирусы, обладает определённым обезболивающим эффектом. Кроме того, ученые утверждают, что мята стимулирует умственную активность.

<

ОРЕГАНО

Эта приправа содержит по меньшей мере 4 компонента, которые облегчают кашель, и 19 веществ антибактериального действия, уменьшающих неприятный запах кожи и пота.

Кроме того, растение снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и понижает кровяное давление.

РОЗМАРИН

Эта ароматная трава по праву считается богатейшим источником антиоксидантов, которые способны предупредить развитие катаракты. Помимо этого, в ней содержится 19 веществ с выраженным антибактериальным действием.

Розмарин - незаменимое средство для астматиков и больных сезонными аллергиями: входящее в её состав масло уменьшает сужение дыхательных путей, которое провоцируется

гистамином, вызывающим астму и сенную лихорадку.

217

ПЕТРУШКА

Зелень петрушки обладает выраженным мочегонным действием, препятствует образованию камней в почках и развитию инфекции в мочевом пузыре. Кроме того, это распространённое огородное растение уменьшает отёки связанные с менструальным циклом. Не забывайте о петрушке после каждого приема пищи: по эффективности удаления неприятного запаха изо рта у неё нет соперников!

КУРКУМА

Судя по данным клинических исследований, куркумин, содержащийся в растении, обладает противовоспалительным действием и может облегчать состояние при ревматоидном артрите. Именно это вещество, которое придает специи характерный ярко-жёлтый цвет, по всей видимости, способствует понижению уровня холестерина. Кроме того, куркума - настоящая кладовая антиоксидантов, в том числе

витаминов А, С и Е, препятствующих развитию катаракты.

ШАЛФЕЙ

Масла, входящие в состав этого растения, обладают свойствами антибиотика и антисептика. Шалфей помогает при симптомах менопаузы - ночных потах и приливах, так как в нём содержатся эстрогеноподобные вещества и танины, уменьшающие потоотделение. Кроме того, трава усиливает действие инсулина и может быть полезна при диабете II типа.

ТИМЬЯН

Пахучая трава содержит тимол, который усиливает приток крови к коже. При этом ощущается тепло и ускоряется заживление кожных покровов. Тимьян снижает спазмы мускулатуры дыхательных путей и поэтому показан при лечении бронхита.

218

ЧЕШОК

Исследования подтверждают, что аллицин, в который превращается аллиин, сернистый компонент, содержащийся в чесноке, способствует снижению уровня холестерина и кровяного давления, препятствует образованию тромбов. Чеснок также уменьшает риск развития атеросклероза. Антибактериальное и противовирусное действие этого растения известно на протяжении тысячелетий. Кроме того, чеснок эффективен в борьбе с кишечными заболеваниями и диареей. И, наконец, согласно новейшим научным данным, этот представитель семейства лилейных должен быть признан одним из средств профилактики рака.

СОЧЕТАЕМОСТЬ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ С ПРОДУКТАМИ

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЗЕРНОБОБОВЫЕ

Горох - имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп

(семя), карри, черный перец.

Греча - душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манная крупа - имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овес - куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп, зеленый.

Перловая крупа - имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

219

Пшеница - чили, имбирь, карри, мускатный орех кардамон.

Пшено - имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис - чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин
асафетида, горчица черная, тмин, калинджи. Фасоль - чили
душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала,
калинджи, мускатный орех.

Ячневая крупа - имбирь, гвоздика, душистый перец,
куркума, шамбала, асафетида.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Горошек зеленый - шамбала, чили, имбирь, гвоздика,
душистый перец, карри, плоды манго.

Капуста - карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель).

Картофель - кориандр, черный перец, чили, шамбала,
калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь - чили, душистый перец, кумин, имбирь,
гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Перец болгарский - душистый перец, кориандр, корица,

гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго.

Помидоры - асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис - черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая - чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная - черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свекла - корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

220

Огурцы - мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Тыква - кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки - (в острых блюдах) - чили, имбирь, кумин,
гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго,
сахар.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА,

НАПИТКИ

Сахар - мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель,
кардамон, плоды манго, мята.

Ананас - кардамон, кумин.

Банан - ванилин, плоды манго.

Боярышник - имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм) - кардамон, имбирь, апельсин (корка).

Вишня - кумин, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат - имбирь, фенхель.

Груша - кардамон, плоды манго, фенхель.

Ирга - кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина- кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника (Виктория) - имбирь, корка лимона, манго,
кумин.

Клубника (лесная) - кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Крыжовник - кумин, фенхель, имбирь.

Курага - фенхель.

Лимон - ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина - мята, кумин, плоды манго.

Мандарин - мята, кумин, кардамон.

Облепиха - кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Рябина красная - куркума, имбирь, кардамон, манго,
калинджи, кумин.

Рябина черноплодная - кардамон, карри, фенхель,
калинджи, . - . •

221

Слива синяя - плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон

Слива белая - плоды манго, кардамон, фенхель.

Смородина белая - лимон, кумин, мята.

Смородина красная - лимон, апельсин (корка), кумин
плоды манго.

Смородина черная - кардамон, фенхель, ванилин, лимон,
калинджи.

Финик - кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная - кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки - фенхель, ванилин.

Земляника - имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко - мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Йогурт - тмин, черный перец.

Сыр - кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

222

Часть X. ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Сабджи - так на хинди называют любые овощи. Тушеные и свежие. Бывают сухими и готовятся без воды, а также

несухими. К сухим подаются в основном лепешки и дал или карри. К более водяным - рис или лепешки.

САБДЖИ С ФАСОЛЬЮ

Банка любой фасоли, нарезанный полукольцами средний лук, соль - по вкусу, корень имбиря натертый на терке, или чеснок, натертый на терке или мелко порезанный.

Специи: по 1/2 чайной ложки молотого кориандра, гарам масалы, чайная ложка куркумы.

Аккуратно помешивая, на сковороде или в маленькой кастрюльке поджарить лук, чеснок и имбирь до золотистого цвета, высыпать все специи, перемешать и пожарить еще полминуты. Если вы хотите сухое сабджи, то вылейте из банки воду и промойте фасоль. Если нет, то сразу содержимое банки перелейте в кастрюлю. Доведите до кипения. Подавайте с рисом или лепешками.

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ФАСОЛЬЮ

3-4 средние картофелины, нарезанные кубиками 1 см, 1 банка готовой фасоли, лучше обжаренная в томатном соусе, 1 большая луковица, нарезанная мелко.

Специи: гарам масала - 1 чайная ложка, кориандр молотый - 1 чайная ложка, куркума - 1 чайная ложка, семена горчицы - 0,5 чайной ложки, соль - по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.

223

На среднем огне подогреть масло, бросить в него семена горчицы. Как только они начнут потрескивать, добавить лук и оставшиеся специи. Помешивая, слегка все обжарить. В кастрюлю бросить кубики картофеля, посолить и минут пять обжаривать его, помешивая и не накрывая крышкой. Закрывать крышкой и тушить до готовности на небольшом огне. Кубики не должны раскрошиться. В самом конце положить фасоль. Фасоль не промывать! Перемешать и дать закипеть, иногда помешивая. Подавать с рисом, украсить можно зеленью кинзы.

САБДЖИ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

400-500 г свежей стручковой фасоли нарезанной (5 см в длину).

Специи: гарам масала - 1 чайная ложка, молотый кориандра - 1 чайная ложка, куркума - 1 чайная ложка, соль - по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.

Нагреть масло, поджарить в нем специи. Высыпать фасоль, обжаривать минуты 3, посолить. Уменьшить огонь и тушить, постоянно помешивая, до готовности. Если фасоль начала подгорать, то подлить немного воды. Подавать с рисом или с лепешками.

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

5-6 штук среднего картофеля, нарезанного кубиками, 1 средняя луковица нарезанная.

Специи: гарам масала - 1 чайная ложка, кориандр молотый - 1 чайная ложка, куркума- 1 чайная ложка, соль, 1 столовая ложка растительного масла.

На среднем огне подогреть масло, добавить лук и обжарить его. Высыпать специи и обжаривать до коричневого цвета, не накрывая крышкой, обжарить кубики картофеля, слегка

224

Помешивая. Добавить немного воды. Накрывать крышкой и тушить до готовности на среднем огне. Картофель не должен разваливаться. Подавать с рисом или лепешками.

САБДЖИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Картофель порезать кубиками, не слишком мелко.

Помытый лук (4-5 пучков) мелко порезать. В глубокую сковороду налить немного масла (хорошо бы горчичного), слегка нагреть, слегка обжарить в нем небольшое количество метки и халди.

Положить нарезанные овощи в сковороду, посолить, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить, помешивая до готовности. Важно: большее количество лука, чем картофеля.

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТУРЕЦКОГО ГОРОШКА

3-4 средние картофелины, нарезанные кубиками 1 см, 1 банка консервированного турецкого горошка, промытого водой, 1 большая луковица нарезанная, соль, 2 столовые ложки

растительного масла, вода -0,5 стакана, мелко нарезанный средний помидор.

Слегший: гарам масала - 1 чайная ложка, кориандр молотый - 1 чайная ложка, куркума - 1 чайная ложка, семена горчицы -0,5 чайной ложки, чана масала - 1 чайная ложка.

На среднем огне в сковороде подогреть масло, добавить лук, обжарить, затем бросить в него семена горчицы. Как только они начнут потрескивать, высыпать оставшиеся специи, слегка их обжарить и затем перемешать с луком и помидором. Жарить еще 3-5 минут. В кастрюле нагреть оставшееся масло, бросить туда кубики картофеля, посолить и минут пять обжаривать его, помешивая и не накрывая крышкой. Переложить в кастрюлю лук с помидорами, посолить, перемешать. Закрывать крышкой и

225

тушить до готовности на небольшом огне. Кубики не ^ _."Д1_ раскрошиться. В самом конце положить турецкий горошек] Добавить воды. Перемешать и дать закипеть, иногда помещщ Подавать с рисом, можно украсить зеленью кинзы.

САБДЖИ ИЗ ШПИНАТА И КАРТОФЕЛЯ

3-4 штуки среднего картофеля, нарезанного кубиками,

средняя луковица нарезанная, шпинат - 400 г, мелк
нарезанный, соль, 1 столовая ложка растительного масла,
Специи : гарам масала - 1 чайная ложка, кориандр
молотый - 1 чайная ложка, куркума -1 чайная ложка, семена
фенхеля -0,5 чайной ложки.

На среднем огне подогреть масло, добавить лук и обжарить
его. Немного раздвинуть лук, высвободив середину кастрюли,
и бросить туда семена фенхеля. Обжарить их. Высыпать
оставшиеся специи и обжаривать до коричневого цвета,
высыпать туда кубики картофеля. Не накрывая крышкой,
обжарить кубики картофеля, слегка помешивая. Накрывать
крышкой и тушить на среднем огне. Когда картофель уже
практически будет готов, добавить шпинат. Тушить до
готовности. Если получается суховато, то добавить немного
воды - совсем чуточку, на дне (вообще-то такого практически
не бывает). Подавать с рисом или лепешками.

Для улучшения вкуса в конце приготовления можно
добавить мелко нарезанные помидоры и немного потушить
их. Можно использовать замороженный шпинат. В этом случае
выкладывают кубики шпината в неглубокую кастрюлю и на

дно наливают воду, примерно полсантиметра. Затем ставят на огонь, постоянно помешивая. Таким образом шпинат размораживается как раз перед тем, когда его надо положить в картошку. Да и вода там тоже есть. Это все смешивается с практически готовым картофелем. Такое сабджи обычно

226

ят в начале весны, когда витамины особенно нужны, в замороженном шпинате их намного меньше.

САБДДИ ИЗ КАБАЧКА

3 средних молодых кабачка, 2 зубчика чеснока натертые, 1 ольшой кусочек очищенного имбиря натертый, 1 чайная ложка джиры, 1 чайная ложка куркумы, соль - по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла,

Очистить кабачок, нарезать кубиками примерно 2х3 см.

1 греть масло в кастрюле. Обжарить в масле имбирь и чеснок,

осить джира, также обжарить его и высыпать куркуму. Не

йте подгореть специям. Переложите кабачки в кастрюлю.

мешайте, посолите, накройте крышкой и на медленном огне

до готовности. Не забывайте мешать, иначе блюдо может

одгореть. Подавать с лепешками.

МОРКОВНОЕ ЧАТНИ

щия: 1

>сли их

'а ваш

шдаль

'ртый

ш или

цевой

МОРКОВНОЕ ЧАТНИ

500 г моркови, 2 шт. измельченного чеснока, 10 г
измельченного имбиря, 1 чайная ложка семян горчицы, 60 г
сахара, 0,5 чайной ложки уксуса, 1 чайная ложка индийского
тмина, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка
[порошка красного кайенского перца, 2 столовые ложки гхи,
[соль - по вкусу, немного изюма.

Очистить морковь и натереть ее. Нагреть масло и добавить
семена горчицы и семена индийского тмина. Дождаться, пока
они не начнут потрескивать, сразу добавить имбирь, черный
перец и чеснок и обжаривать все пару минут. Добавить все
остальные ингредиенты.

Готовить, пока морковь не размягчится и наружу станет
выходить масло. Охладить и переложить в банку. Хранить в
Холодильнике.

227

>янно

1 1/3.

стой.

тс не

кар,

вьте

зрху

шя

Гь

1В

ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ

Свежий кокос - 1 штука, зеленые листья кинзы - 500 г
зеленый перец чилли - 4 штуки, 2 столовые ложки сока лимона
соль по вкусу.

Нарезать кокос на кусочки и смолоть в мелкую пасту.

Смолоть листья кинзы и зеленые чилли в мелкую пасту. Все
смешать и посолить.

Нагрейте пси и бросьте туда семена горчицы. Когда они начнут
подскакивать, добавьте все остальные ингредиенты, через
полминуты бросьте картофель. Хорошенько размешайте для
того, чтобы специи покрыли картофель. Жарьте до готовности,
пока картофель не станет светло-коричневым и мягким.

Украсить листьями кинзы. Подавать горячим с рисом или
лепешками.

ЗЕЛЕНОЕ ЧАТНИ

2 чашки нарезанных листьев мяты, 1 чашка нарезанных
листьев кинзы, 1 большая измельченная луковица, сок 1-2

лимонов, 1 чайная ложка сахара, 4 зеленых острых перца чилли, соль - по вкусу.

Смешать все ингредиенты и измельчить в однородную пасту с добавлением небольшого количества воды. Хранить в холодильнике, использовать при необходимости. Получится примерно 1 чашка чатни.

ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ

л

6-7 маленьких помидоров, 2 больших пучка зеленых листьев кинзы, зеленый перец чилли - 6 штук, соль - по вкусу. Положите все ингредиенты в комбайн и измельчите.

КАРТОФЕЛЬНОЕ КАРРИ

2 большие картофелины, 1/4 чайная ложка асафотиды, 1 чайная ложка красного перца (индийского), 1/2 чайной ложки семян горчицы, немного куркумы для цвета, 1 столовая ложка гхи, соль - по вкусу.

Нарежьте картофель на кусочки (примерно как в суп).

I

КАРРИ С СОЕЙ

200 г сои (небольшие кусочки, но не фарш), 2 нарезанные луковицы. Специи : 1 чайная ложка семян фенхеля, 1 чайная ложка кориандра, 2 чайные ложки гарам-масала, индийский лавровый лист (можно наш) - 2 штуки, 1/2 чайной ложки куркумы, на кончике ножа асафетида, гхи - 3 чайные ложки, 1-2 чашки воды, соль по вкусу.

Приготовьте сою: залейте ее кипяченой водой в большой кастрюле, посолите. Покипятите минут 10. Дайте ей еще настояться и разбухнуть. Через 5 минут слейте воду через дуршлаг и дайте оставшейся жидкости стечь. За это время вы подготовите все остальное.

Обжарьте лук до коричневого цвета. Бросьте туда семена фенхеля, слегка обжарьте их и сразу высыпьте оставшиеся специи, кроме лаврового листа. Дайте специям обжариться до золотистого цвета.

Переложите сою в кастрюлю, слегка поджарьте. Залейте воду так, чтобы она была чуть выше уровня сои. Не переборщите, так как соя имеет обыкновение подниматься. Положите лавровый лист, посолите. Дайте покипеть 5-8 минут и выключайте. г

Украсить листьями кинзы. Подавать горячим с рисом.

228

229

ЗОЛОТИСТЫЕ ЧИПСЫ

1,3 стакана неотбеленной пшеничной муки высшего сорта, 1/2 чайной ложки соли, 1 щепотка соды, 1 чайная ложка семян по усмотрению (тмин, фенхель, калиндэки кумин, кунжут), 2,5 столовой ложки распущенного топленого масла, 4,5-5,5 столовой ложки воды, масло для фритюра.

Смешать в большой миске муку с солью, содой и семенами. Добавить распущенное топленое масло и

перетереть муку между ладонями. Вылить в муку 4,5 ложки воды и быстро перемешать, при этом должно получиться тесто, пристающее к рукам. При необходимости добавить оставшуюся воду, чтобы из этой массы получилось тесто. Месить на рабочей поверхности в течение 8 минут, пока тесто не станет пластичным.

Накрыть влажным полотенцем или полиэтиленовой пленкой и дать постоять не менее получаса. Скатать тесто в жгут длиной 35 см, разрезать его на 12 частей и сформировать из них шары.

Накрыть кусочки теста влажным полотенцем.

Налить топленое или растительное масло во фритюрницу слоем 7 см и поставить на средний огонь. Присыпать мукой доску для разделки теста и раскатать кусочек теста в круглую лепешку диаметром 14 см, разрезать ее острым ножом на полоски шириной 1,5 см, а затем поперек через 1,5 см, чтобы получились квадратики. Кисточкой смахнуть лишнюю муку. Поджаривать квадратики при температуре 170 градусов, пока они не станут миндально-коричневыми и хрустящими. Вынуть

шумовкой и обсушить бумажными салфетками.

Точно так же нарезать и обжарить остальные кусочки теста. Охладить до комнатной температуры. Затем сложить чипсы в посуду с плотно прилегающей крышкой, где они могут храниться до двух недель.

230

БЛЮДА ИЗ КРУП

КХИР

1 литр молока, 1 полная ладошка риса (пропорция: 1 литр '• 1 ладошка), 2-3 индийских лавровых листа (если их нет, простые не кладите), 0,5-1 чашки сахара (на ваш вкус), 0,5 чайной ложки розовой воды, очищенный миндаль (его можно обжарить), мелко нарезанный или натертый на терке, 0,5 чайной ложки молотых семян кардамона или серебряная фольга - для украшения. Не заменять пищевой алюминиевой!

Вскипятите молоко без крышки и оставьте на среднем огне, так, чтобы постоянно кипело, но не убежало. Постоянно мешайте деревянной лопаточкой. Уварите молоко на 1/3. Можно и больше, только вот кхир получится очень густой. Бросьте в рис лавровый лист и варите до тех пор, пока рис не разварится. Постоянно помешивайте кхир. Добавьте сахар, розовую воду, миндаль. Поварите еще минут 5-10 и поставьте охлаждаться. Когда кхир станет теплым, посыпьте сверху молотым кардамоном или положите серебряную фольгу.

Окончательно охладите кхир в холодильнике.

РИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

7,5 чашки риса, 3 чашки воды, соль - по вкусу, 1 чайная ложка гхи (можно сливочного или растительного масла).

Рис промыть, залить водой и поставить на средний огонь, посолить, бросить в воду гхи (оно необходимо для того, чтобы рис был более рассыпчатым и после остывания не становился комком). Ни в коем случае не мешать. Как только закипит, Уменьшить огонь, чтобы постоянно кипел и не убежал. Варить

До готовности. В самом конце крышку лучше снять, дав

231

оставшейся воде выпариться. Если вода уже вся испарилась то, прислушавшись, вы услышите легкое потрескивание

Подавать горячим или теплым к сабджи или далу.

Не беспокойтесь о том, что рис останется. В принципе рис можно и не солить. Тогда потом можно сделать индийскую сладость - кхир. Для того чтобы рис был горячим, начинать его готовить надо в самый последний момент, когда сабджи уже практически готово.

Для улучшения вкуса можно в рис бросить мускатный орех, большой кардамон или пару гвоздик.

РИС ЖЕЛТЫЙ

1,5 чашки риса, 3 чашки воды, куркума -1 чайная ложка, соль - по вкусу, 1 чайная ложка гхи.

Рис промыть, залить водой. Добавить куркуму,

перемешать, бросить гхи. Поставить на средний огонь. Как только закипит, уменьшить огонь, чтобы постоянно кипел и не убежал. Варить до готовности.

Подавать горячим или теплым к сабджи (овощам) или далу.

РИС С ОВОЩАМИ (КИТРИ)

1 стакан риса, 1 стакан расщепленного гороха, соль, пряности, ароматические травы, цветная капуста, кабачки или картофель, масло.

Промыть рис и горох и замочить в 5 стаканах воды на ночь.

Затем поставить варить в кастрюле с плотной крышкой, добавив немного соли, любых пряностей, трав, а когда вскипит - цветную капусту, кабачки большими кусками или картофель.

Тушить около получаса до готовности овощей. Овощи помешать не более двух раз, иначе они станут слишком мягкими. Варить на среднем огне. Подавать с маслом.

САЛАТ ИЗ ПШЕНА И СВЕЖЕГО ГОРОХА

1,5 стакана холодной воды, 1 стакан пшенной крупы,
1/2 стакана свежего гороха, 1/2 чайной ложки соли, 1/2
чайной ложки черного молотого перг^а, 1 стакан
измельченной зелени петрушки, 1/4 стакана тонко
нарезанной свежей мяты, 2 помидора средней величины,
1/4 стакана оливкового масла, 1/2 стручка очищенного от
семян и измельченного свежего острого перца.

Налить воду в 2-литровую кастрюлю с толстым дном и
вскипятить. Положить пшенную крупу, горох, соль и черный
перец. Снять кастрюлю и поставить в сторону на 30 минут,
чтобы вода впиталась в крупу и горох. Оставшийся излишек
воды слить или поставить кастрюлю на слабый огонь и варить,
пока вся вода не впитается. Содержимое остудить, переложить
в салатницу, перемешать с дольками помидора и остальными
компонентами. Подавать салат охлажденным.

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

1 чашка риса, 2 чашки воды, 3 картофелины среднего

размера, нарезанного кубиками со стороной 1,5-2 см, специи - по чайной ложке индийского тмина, кориандра и куркумы. Можно добавить 1/4 чайной ложки красного кайенского перца, 1 столовая ложка лимонного сока или половинка лимона, соль - по вкусу, 1,5 столовые ложки гхи.

Рис промойте и осушите. Нагрейте в кастрюле гхи, бросьте туда сначала тмин, а спустя 10 секунд - все оставшиеся специи, рис и картофель. Немного обжарьте все вместе, помешивая, пока рис не станет желтым, а кубики слегка позолотеют по срезам. На это уйдет минут 10. Затем влейте воду, посолите и перемешайте в последний раз, стараясь выровнять в воде слой риса с картофелем. Не забудьте накрыть крышкой. Варить до

233

готовности. Снять с огня и побрызгать соком лимона. Подавать либо отдельно, либо с сабджи и/или далом.

БЛИНЫ ПО-ИНДИЙСКИ

1 стакан промытого риса, 0,5 стакана расщепленного гороха, соль, перец, 0,5 стакана кислого молока, масло,

сметана.

Замочить на ночь рис и горох, пропустить все через мясорубку, добавить соль, немного перца и любое кислое молоко. Хорошо перемешать. Тесто выливать на смазанную разогретую сковороду и подрумянивать блины с обеих сторон. Подавать с маслом, а лучше всего - с обжаренным картофелем.

ИНДИЙСКИЙ ХЛЕБ

КАК ДЕЛАТЬ ТЕСТО

Здесь необходимо правильно сделать тесто. Забудьте о том, как вы его делаете для пирожков и всякой всячины. От вас требуются сила, сноровка и практика, практика и еще раз практика.

Перед подачей переверните все готовые лепешки наоборот так, чтобы самая первая сделанная вами лепешка оказалась наверху. Чтобы лепешки подольше оставались теплыми, оберните их в алюминиевую фольгу. Если ее нет, то подойдет и простая бумага.

КАК ДЕЛАТЬ ТЕСТО МЕТОДОМ НАДАВЛИВАНИЯ

Для первых опытов надо в несколько раз уменьшить количество составляющих. Вода добавляется понемногу, но

234

сразу после этого быстро смешивайте муку, а вернее, насыпайте ее на вылитую воду. Не переборщите. Лучше воды добавить меньше, чем больше.

Как же правильно мешать тесто? Сжимаете в кулак руку и костяшками пальцев, как бы перекатывая ими по будущему тесту, начинаете давить на муку до тех пор, пока не получится однородное тесто. И не забудьте периодически переворачивать тесто. При этом необходимо сворачивать его в ролик. Если почувствуете, что стало трудно мешать, а тесто не готово, налейте еще воды., столько, чтобы вода не растеклась по всему днищу таза или кастрюли, в зависимости от той посуды, в которой вы будете делать тесто.

Но как же определить, готово ли тесто? Просто нажмите его пальцем. Если тесто уже готово и приобрело свою

эластичность, то оно сразу выровняется. Если же муки в посуде не осталось (это в идеале), а тесто все еще не выдерживает проверку, то опять добавьте воды. И начинайте сначала.

ПУРИ (ЛЕПЕШКИ)

400 г муки 1 сорта, 2 столовые ложки растительного масла, соль - по вкусу, масло для жарки во фритюре.

Смешайте муку с солью. Добавьте воду и сделайте твердое тесто методом надавливания тыльной стороны ладони.

Накройте влажной тканью и оставьте минут на 15.

Разделите тесто на 20 одинаковых комочков-порций.

Сделайте из них шарики. Скалкой раскатайте круглые тонкие лепешки. Нагрейте масло в сковороде с высокими стенками или кастрюле с толстыми стенками. Окунайте пури в горячее масло на минуту, а как только пури раздуются и немного обжарятся, переверните и через некоторое время переложите в блюдо.

Подавайте горячими.

235

ПРОСТЫЕ ИНДИЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ (ЧАПАТИ)

Это простой в изготовлении, вкусный и питательный хлеб. Для чапати требуется пшеничная мука из цельной

пшеницы. Так как ее не всегда легко найти в продаже, стоит приобрести небольшую мельницу для помола зерна в домашних условиях. Если у вас нет возможности смолоть пшеницу, можно использовать обычную белую муку, добавив в нее немного отрубей или ржаной муки, или того и другого вместе. Чапати лучше готовить не заранее, а непосредственно перед подачей на стол.

2,5 стакана (250 г) муки из цельной пшеницы, ; ,

3/4 стакана чуть теплой воды,

1/2 чайной ложки соли,

; 2-3 столовые ложки растопленного сливочного масла.

Насыпьте муку и соль в миску. Медленно влейте воду, помешивая одной рукой, чтобы вода равномерно впиталась в муку. Месите 6-8 минут, чтобы тесто стало достаточно мягким и эластичным. Накройте влажной тканью и оставьте на 30 минут.

Когда тесто отстоится, возьмите чугунную сковороду и поставьте на средний огонь. Пока прогревается сковорода,

скатайте из теста 15 одинаковых шариков. Накройте их тканью.

Посыпьте мукой доску или стол. Возьмите один шарик, расплющите его в лепешку диаметром 5 см, затем раскатайте скалкой, чтобы получилась тонкая лепешка диаметром 14-15 см. Положите ее на сковороду. Через 2 минуты, когда на поверхности лепешки начнут появляться светлые пузырьки, переверните ее на другую сторону. Можно осторожно вращать лепешку на сковороде рукой, чтобы она пропекалась равномерно и не подгорала. Через минуту снимите ее и положите прямо на огонь (на другую конфорку) той стороной, которая прожаривалась первой. Чапати вздуется, как шар. Переверните ее на другую сторону и через несколько секунд

236

снимите с огня. (Для работы над огнем удобно использовать щипцы с широкими концами.) Готовая лепешка должна быть полностью пропечена и покрыта с обеих сторон коричневыми пятнышками. Смажьте одну сторону чапати растопленным сливочным маслом.

Точно так же приготовьте остальные чапати. Сложите их стопкой и накройте чистой сухой тканью, чтобы сохранить чапати теплыми.

ЧАПАТИ (РОТИ)

400 г муки 1 сорта, соль - по вкусу, немного гхи, приспособление, похожее на щипцы для переворачивания.

Смешайте муку с солью. Добавьте воду и сделайте твердое тесто методом надавливания тыльной стороны ладони.

Накройте влажной тканью и оставьте минут на 15. Разделите тесто на 20 одинаковых комочков-порций. Сделайте из них шарики. Скалкой раскатайте круглые тонкие лепешки диаметром 10-15 см.

Слегка обжарьте лепешку с каждой стороны и сразу положите ее на открытый огонь (на газовой плите - на конфорку, на маленький огонь). Будьте внимательны, чапати имеют обыкновение сгорать, как только отвернешься от плиты. Лепешку надо быстро крутить на огне, за это время она раздуется и станет шариком. Не беспокойтесь, если вначале у

вас не получится. Шарики начнут получаться позже.

Смажьте одну сторону чапати гхи и потрите намазанной стороной о другую чапати. Подавайте горячими.

СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Если у вас нет муки для чапати, вы сможете приготовить эти очень вкусные сдобные лепешки из продуктов, которые

237

всегда есть под рукой:

4 стакана (400 г) белой муки, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 50 г сливочного масла, 1,5 стакана простокваши.

Просейте муку вместе с содой в миску. Добавьте соль и сахар. Размешайте. Вотрите масло в муку. Затем влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания смазывайте руки растительным маслом - тесто будет более эластичным и мягким. Для замеса достаточно 6 мин. Теперь

скатайте из теста шарики диаметром около 5 см и накройте их тканью.

Поставьте чугунную сковороду на средний огонь. Пока сковорода прогревается, начните с помощью скалки раскатывать лепешки диаметром около 15-17 см. Положите одну лепешку на горячую сковороду и накройте крышкой. Под крышкой тесто поднимется, лепешка станет пышной и хорошо пропечется. Следите, чтобы она не подгорела, пока вы раскатываете другие лепешки.

Вращайте лепешку рукой, чтобы она равномерно пропекалась. Через 2-3 мин ее можно перевернуть и опять накрыть крышкой. Когда лепешка пропечется с другой стороны, снимите ее, а на сковороду сразу же положите следующую.

ПАРАТХА

400 г муки 1 сорта, соль - по вкусу, масло растительное в кружке и ложка чайная.

Смешайте муку с солью. Добавьте воду и сделайте твердое тесто методом надавливания тыльной стороны ладони.

Накройте влажной тканью и оставьте минут на 15. Разделите тесто на 20 одинаковых комочков - порций. Сделайте из них шарики. Каждый шарик раскатать в лепешку диаметром 5 см.

238

Смазать верх маслом той чайной ложкой, которая была с кружкой. Теперь сложите эту лепешку пополам, а затем еще раз. И снова раскатать, теперь уже до диаметра 10-15 см.

Лепешка должна получиться больше треугольной формы, нежели круглой. Получившуюся лепешку положить на

сковородку. Когда тесто слегка подсохнет, перевернуть на другую сторону и сразу же быстренько смазать эту

полуготовую часть маслом, что в кружке. Затем так же быстро перевернуть лепешку другой стороной и проделать то же

самое. Ну вот, теперь осталось немного обжарить ее с обеих сторон, и паратха готова.

Подавайте горячими.

НАН

500 г муки высшего сорта, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1/4 чайной ложки пищевой соды, 2 столовые ложки сахара, 1 чашка молока, 2 чайной ложки семян калинджи, 3 чайные ложки масла, соль - по вкусу.

Смешайте муку с пекарским порошком, пищевой содой и солью. Смешайте сахар, молоко и воду. Все соедините и сделайте нетвердое тесто (среднее) путем надавливания тыльной стороной ладони. Слегка обмажьте маслом и накройте мокрой тканью на один час.

Сделайте 10 одинаковых шариков. Каждый обмажьте маслом и положите на каждый по семечку калинджи.

Прижмите шарик сначала по сторонам, а затем по центру.

Раскатайте и придайте ему круглую форму. Растяните с одной стороны, придав форму треугольника. Разложите по ткани и положите на смазанном маслом противне в нагретую до 250 градусов духовку. Аккуратно выньте, когда нан начнет хрустеть и станет светло-коричневым с обеих сторон.

Намажьте маслом и подавайте к столу.

•

ЖАРЕННЫЕ ПЫШНЫЕ ЛЕПЕШКИ (БХАТУРЫ)

4 стакана (400 г) белой муки, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара 1,5 стакана простокваши, 2 чайные ложки семян кунжута (не обязательно), 2 чайные ложки семян калинджи, по-русски чернушка (не обязательно), топленое, подсолнечное или кукурузное масло для обжаривания.

Тесто почти такого же состава, что и в предыдущем рецепте (сдобные лепешки), только без масла, зато лепешки обжариваются в топленном или подсолнечном масле.

Бхатуры имеют привлекательный вид и очень сытны. Две такие лепешки с вареньем к утреннему чаю - и вы будете вполне удовлетворены. К обеду достаточно подать одну бхатуру.

Просейте муку вместе с содой в миску. Добавьте соль и

сахар. Размешайте. Влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания чаще смазывайте руки растительным маслом - тесто не будет прилипать к рукам и станет эластичным. Оно должно получиться таким мягким, чтобы лепешки из него можно было сделать даже вручную, без скалки. Месите в течение 6 мин. Тесто в этом рецепте, как и в предыдущем, отстаивать не следует.

Сначала скатайте из теста шары диаметром 5-6 см. Затем поставьте сковороду на средний огонь и положите в нее 3 столовые ложки топленого или подсолнечного масла. Пока оно прогревается, вы успеете раскатать первую лепешку.

Посыпьте стол мукой, возьмите один шарик теста, расплющите его и, если у вас есть семена кунжута и калинджи, посыпьте ими поверхность теста и раскатайте его скалкой до лепешки диаметром около 15 см. Положите ее в разогретое масло и несколько раз поверните на сковороде рукой. Лепешка начнет вспухать на глазах. Через минуту-

полторы переверните ее на другую сторону и жарьте точно так же, время от времени вращая.

Когда и вторая сторона поджарится, снимите готовую бхатуру со сковороды и поставьте ребром на дуршлаг, чтобы стекло масло. Таким же образом жарьте оставшиеся бхатуры, добавляя масло на сковороду по мере необходимости.

СОЛЕННЫЕ КРЕКЕРЫ (МАТТХИ)

3 стакана (300 г) муки, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана воды, 2 столовые ложки простокваши, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки семян кунжута или тмина.

Эти крекеры просты в изготовлении и могут служить легкой закуской. Их можно подавать также вместо хлеба к супу. Если вы раскатаете тесто достаточно тонко, то маттхи получатся хрустящими и рассыпчатыми.

Просейте муку в миску. Масло нарежьте маленькими кусочками и разотрите с мукой. Медленно влейте холодную воду, одновременно помешивая муку правой рукой, чтобы

вода распределялась равномерно. Затем хорошо вымесите тесто.

Посыпьте стол мукой и с помощью длинной скалки раскатайте тесто тонко, как на лапшу, чтобы получился круглый пласт диаметром около 60 см. Смажьте поверхность пласта простоквашей, используя для этого кисточку или кусочек марли, и равномерно посыпьте солью и семенами кунжута или тмина. Затем ножом или специальным рифленным колесиком нарежьте на небольшие ромбики.

Разложите ромбики на противне и поставьте в предварительно прогретую духовку.

Пеките на среднем огне 10-15 мин, время от времени поглядывая и вынимая готовые маттхи, которые приобрели золотистый цвет.

241

ПИКАНТНЫЙ МАСЛЯНЫЙ КРЕКЕР С ЛИМОНОМ

... 1,75 стакана неотбеленной пшеничной муки высшего сорта, 1,25 чайной ложки соли, 1 щепотка соды, 1/2 чайной ложки измельченной цедры лимона, 70 г сливочного масла охлажденного и нарезанного мелкими кусочками, 2 ст. ложки холодного йогурта, взбитого до однородной консистенции, 1 ст. ложка ледяной воды, 1/4 стакана процеженного свежего лимонного сока, масло для фритюра.

Перемешать в большой миске муку, соль, соду и лимонную цедру. Добавить масло и растереть между ладонями так, чтобы тесто походило на крупные хлебные крошки. Смешать йогурт с холодной водой и лимонным соком и медленно влить в муку, помешивая, чтобы образовалось тесто, пристающее к рукам. Месить не более 2-3 мин.

Разделить тесто на 5 кусков. 4 из них накрыть влажным полотенцем, а из оставшегося куска, слегка присыпав мукой, раскатать лепешку диаметром 18 см, разделить ее на ромбики: нарезать горизонтальные полосы шириной 2,5 см, а затем разрезать эти полосы по диагонали через каждые 5 см. Наколоть их вилкой. Так же разделить остальные куски теста.

Налить во фритюрницу топленое или растительное масло слоем 5 см, нагреть на среднем огне до 160 градусов. Опустить в масло партию печенья и жарить по 5 мин на каждой стороне, пока крекер не станет светло-золотистым и хрустящим. Вынуть шумовкой и осушить бумажными салфетками. Крекер можно хранить в герметичной посуде до 2-3 недель.

242

ИНДИЙСКИЕ СЛАДОСТИ

КХИР

1 литр молока, 1 полная ладошка риса (пропорция: 1 литр: 1 ладошка); 2-3 индийских лавровых листа (если их нет, простые не кладите); 0,5-1 чашки сахара (наваш вкус); 0,5 чайной ложки розовой воды, очищенный миндаль (его можно обжарить), мелко нарезанный или натертый на терке; 0,5 чайной ложки молотых семян кардамона.

Вскипятите молоко без крышки и оставьте на среднем огне, так, чтобы постоянно кипело, но не убежало, постоянно мешайте

деревянной лопаточкой. Уварите молоко на 1/3 (можно и больше, только вот кхир получится очень густой). Бросьте в рис лавровый лист и варите рис до тех пор, пока он не разварится. Постоянно помешивайте кхир. Добавьте сахар, розовую воду, миндаль. Поварите еще минут 5-10 и поставьте охлаждаться.

Когда кхир станет теплым, посыпьте сверху молотым кардамоном. Окончательно охладите кхир в холодильнике. Подавать холодным.

Если вы используете уже вареный и несоленый рис, то сначала уварите молоко наполовину, а дальше следуйте рецепту.

БАНАНОВАЯ ХАЛВА

4 зрелые банана, 1/4 чашки сахара, 1/4 чашки гхи, 4 целых кардамона, индийский орех (несколько штук) для украшения.

Нарежьте бананы или натрите их на крупной терке. В кастрюле с толстыми стенками (казане) нагрейте 2 столовые ложки гхи. Положите фрукты и жарьте на медленном огне без крышки примерно 10 минут. Когда бананы превратятся в пюре,

Добавьте сахар. Дайте ему раствориться, постоянно мешая.

После этого пусть масса снова загустеет. Для того чтобы халва

243

т

не пристала к дну, добавьте еще гхи. В конце перемешайте с молотым кардамоном. Переложите готовую халву в блюдо или на тарелку, украсьте кусочками индийского ореха.

ОРЕХОВАЯ ХАЛВА

400 мл молока, 300 г измельченных орехов (миндаль или кешью), 300 г сахара, 2 столовые ложки гхи.

Смешайте все ингредиенты и поставьте на средний огонь - смесь должна кипеть, но не убежать. Непрерывно помешивая уварите смесь. По мере уваривания частота помешивания увеличивается. Не дайте смеси пригореть. Когда молока останется совсем немного, уменьшите газ.

Как только смесь начнет отставать от дна, переложите ее

на плоскую тарелку или на разделочную доску. Смочите руки, и в горячем состоянии придайте форму прямоугольника. Когда остынет, халву разрезать на квадраты 3х3 см. Украсить половинками кешью или миндаля.

ЛАДДУ ИЗ МАНКИ

1 чашка сахара, 3/4 чашки воды, 1,5 чашки просеянной манки, 250 г просеянной муки высшего сорта, небольшое количество колотых фисташек для украшения, 6 десертных ложек гхи, растительное масло для жаренья во фритюре.

Нагрейте воду, растворите в ней сахар. Смешайте манку с мукой, добавьте 6 десертных ложек гхи и замесите тесто (тесто на этом этапе должно походить на хлебные крошки). Пролейте через ситечко сладкую воду. Аккуратно вливайте ее в крошки понемногу и вымесите мягкое тесто. Скатайте 14 шариков, если они прилипают к рукам, возьмите немного просеянной муки.

Нагрейте масло в казане или кастрюле, уменьшите огонь и кладите в него по 2 ладду. Обжаривайте до темно-

коричневого цвета. Выложите на тарелку с салфеткой и дайте стечь маслу.

Когда остынет, можно украсить пищевой серебряной фольгой и посыпать колотыми фисташками.

>> , , ^

ЛАДДУ ИЗ СУХОФРУКТОВ . • ' "

150 г изюма без косточек, 100 г орехов (миндаль или кешью), 150 г урюка (курага или сушеные абрикосы), 3 столовые ложки семян сезама, 2 столовые ложки стружки кокоса.

Аккуратно на сковороде без жира обжарьте орехи. Затем обжарьте семена сезама: они должны стать слегка коричневыми (будьте внимательны: если вы их не прожарите хорошенько, то ваши ладду будут горькими!).

Измельчите изюм, орехи, урюк. Смешайте их, добавив стружку кокоса и семена сезама. Смочите руки и скатайте

шарики. Небольшие, примерно 3 см в диаметре, на глаз.

Промойте руки и каждый шарик красиво уложите на маленькие листочки тонкой бумаги.

Ладду готовы!

(,

ЛАДЦУ ИЗ ОРЕХОВ

}

1 кг индийских орехов, 30 штук целых половинок

очищенных от скорлупы грецких орехов, 300 г сахара, молотый шафран -1г.

Измельчите индийские орехи. Смешайте их с сахаром и обжаривайте до тех пор, пока орехи не станут кремового цвета.

Охладите и скатайте 30 одинаковых шариков, внутрь каждого вкладывайте по 1 половинке грецкого ореха. Размешайте шафран с небольшим количеством сахара и капелькой воды для приготовления пасты. Капните по капельке на шарики для запаха.

244

245

СЛАДКИЕ ВАРЕНИКИ

Для начинки: 2 л молока, 250 г сахара, 100 г стружки кокоса, 50 г изюма, 25 г измельченных индийских орехов, 7 маленьких целых кардамонов.

Для теста: 1 кг муки высшего сорта, 50 г (или 2 столовые ложки) гхи, масло растительное для обжаривания во фритюре.

Для начала молоко уварите на огне, постоянно помешивая до тех пор, пока на дне кастрюли не станет оставаться след от деревянной лопаточки. Придется постараться. На это уйдет примерно час-полтора. Затем уваривайте еще (на более медленном огне). Получившаяся масса должна быть, насколько можно, суше. Теперь надо охладить массу. Добавьте сахарную пудру и оставшиеся ингредиенты, которыми будете начинять вареники.

Теперь для приготовления теста в муку добавьте гхи.

Сделайте тесто. Скатайте одинакового размера шарики.

Каждый из них раскатайте до диаметра примерно 8-10 см.

Внутрь уложите немного начинки, смочите края водой и затем

хорошо их слепите. И так каждую. Аккуратно перекладывайте каждый вареник в горячее масло и жарьте его до светло-коричневой корочки. Вареники можно лепить не только руками, но и с помощью специальной формы для вареников. Самое главное - следить, чтобы края не разлепились.

... БАРФИ ИЗ ИНДИЙСКОГО ОРЕХА

350 г индийского ореха, 1 натертый кокос, 700 г сахара, серебряная фольга, 2 капли ванильной эссенции, 1 столовая ложка гхи (топленое сливочное масло).

Ненадолго замочите индийский орех в холодной воде, и затем слейте воду. Измельчите в мелкую пасту кокос вместе с орехами, нагрейте стакан воды, всыпьте в воду сахар, растворите его и доведите до консистенции сиропа. Добавьте пасту из кокоса

индийского ореха, гхи и ванильную эссенцию постоянно помешивайте на маленьком огне до тех пор, пока не загустеет. Снимите с огня, выложите на блюдо и охладите. Украсьте серебряной фольгой, нарежьте на квадраты и подавайте к столу.

ОРЕХОВОЕ АССОРТИ

Растительное масло, 2 стакана орехов 3-4 видов по усмотрению (арахис, кешью, миндаль, грецкие, фисташки, фундук, лещина), 1/4 - 1/2 чайной ложки соли.

Налить масло в большую сковороду слоем 2,5 см, нагреть на умеренном слабом огне до 155 градусов. Всыпать орехи и жарить, часто помешивая, в течение 10-12 минут до золотисто-коричневого цвета. Вынуть шумовкой и откинуть на дуршлаг, установленный над миской. Как следует обсушить орехи бумажными салфетками, чтобы удалить излишек масла. Посыпать солью, пока орехи еще теплые, и перемешать.

ПИРОГ ИЗ СУХОФРУКТОВ

1 чашка измельченного (как можно мельче, лучше порошок) миндаля, 2 столовые ложки какао-порошка, 1/4 чашки сахара, 1/4 чашки воды, небольшое количество пищевого красителя коричневого цвета, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 чашки кусочков миндаля, паста из небольшого количества фисташек и пара жилок шафрана, с

добавлением малого количества воды.

Обжарить кусочки миндаля в растительном масле, смешать воду с сахаром и приготовить сироп, по консистенции и тягучести напоминающий натуральный мед. Смешайте сироп, кусочки миндаля и миндаль-порошок, придавая форму шара. Уложите его на тарелку, слегка придавив. Украсьте пастой из фисташек. Оставьте на ночь и затем нарежьте на треугольники.

246

247

Часть XI. СЫРОЕДЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЫРОЕДЕНИЯ

Теперь мы подошли к вопросам сыроедения. За последнее десятилетие этим вопросам в печати было уделено достаточно много внимания. Многие последователи вегетарианского образа жизни приходили и приходят к осознанию необходимости использования в нашем рационе питания продуктов, не подвергнутых термической обработке. Мнений

очень много: от предложений заменить определенную часть нашего рациона сырой пищей до полного отказа от любой термической обработки продуктов.

Давайте немного остановимся на этой проблеме.

Неоспоримый исторический факт: в течение миллионов лет люди питались сырой пищей и только несколько десятков тысячелетий - приготовленной на огне. Со времен Кювье, французского зоолога XVIII в., работавшего в области палеонтологии и сравнительной анатомии, известно, что за десятки тысяч лет желудочно-кишечный тракт человека не претерпел изменений и, без всякого сомнения, приспособлен для переваривания сырой растительной пищи.

К гимну сыроедению можно присоединить ещё один голос - основоположника естественного питания Бирхер-Биннера. В его трактовке древнегреческий миф о Прометее, укравшем у богов огонь и отдавшем его людям, звучит так: боги разгневались на Прометея за то, что, получив огонь, люди начали варить и жарить свою пищу и... потеряли здоровье. Вот почему бессмертный обитатель Олимпа был прикован к

скале и жестоко наказан. Безусловно, Прометей совершил свой подвиг ради любви к людям, а уж потом они сами распорядились огнем, как захотели... ;

248

Нет сомнения, сыроедение - будущее здорового человека. Природа создала для людей всё, и не нужно изобретать велосипед. Если проанализировать вред и пользу от привычного всем нам традиционного питания, то вред, безусловно, огромен, а та польза, что несёт в себе пережаренная и переваренная пища, - сомнительна. Всё это больше забивает желудочно-кишечный тракт "дикими смесями", которые годами и десятилетиями лежат в кишечнике и отравляют весь организм. Уж какая в этом польза? Страдает не только пищеварительная система, но и очистительная система тоже, которая не справляется с ядовитыми компонентами. Кроме того, при длительной тепловой обработке, да ещё при высоких температурах, минеральные органические вещества, содержащиеся в свежих овощах, фруктах, злаках, орехах, превращаются в свою неорганическую форму, которая почти не усваивается организмом. В результате чего через очистительную систему

неорганические минеральные вещества попадают в кровь и разносятся по всему организму, "забивая" клетки, ссаживаясь на стенках сосудов. Вот она - причина наших болезней.

Другая важнейшая причина, которая заставляет человека пересмотреть своё отношение к системе питания, и, в частности вопрос питания сырой пищей, - это та энергия, которую несёт в себе любой "живой" продукт. В Ессейском Евангелии от Иоанна (прямой перевод с арамейского подлинных слов Иисуса), говорится: "Не убивайте ни людей, ни зверей, ни пищи, которая поступает к вам в рот. Так как если вы съедите живую пищу, она будет оживлять вас; но если вы убьёте вашу пищу, мертвая пища убьёт вас. Так как жизнь приходит только от жизни, а от смерти всегда приходит смерть. Так как всё, что убивает вашу пищу, убивает ваши тела тоже. И все, что убивает ваши тела, убивает также ваши души. И ваши тела становятся такими, какова ваша пища, подобно тому, как ваши души становятся такими, каковы ваши мысли".

249

Сайт Такар Сингх, Великий индийский Святой современности, говорит: "В этом веке продолжительность жизни человека составляет всего 100 лет. Но обычно люди не доживают до 100 лет, поскольку они употребляют

"мертвую", а не "живую" пищу, а также и потому, что не имеют связи с Жизнью внутри себя.

Видите ли, все птицы и животные питаются "живой" пищей, они не употребляют пищи, которая прошла термическую обработку. Когда вы нагреваете пищу, её температура настолько высока, что вся жизнь, вся ценность покидает её, и она становится "мертвой". Чем больше вы обрабатываете пищу, тем более опасной и вредной она становится. Более того, я скажу, что вы употребляете такую пищу по привычке, поскольку любите вкусно поесть, даже если эта пища вредна и не имеет жизни. И, возможно, сейчас для вас трудно отказаться от такой пищи, однако когда ваша душа пробудится, она будет требовать "живой" пищи, Жизни и не захочет ничего "мертвого". Если все животные и птицы могут жить, употребляя "живую", неприготовленную, пищу, почему вы не можете?".

И далее Сант Такар Сингх продолжает: "Но если вам пока ещё тяжело принять эту дисциплину, то постарайтесь по крайней мере, чтобы ваше питание состояло на 50% из пищи, которая не подвергается термической обработке. И по мере

пробуждения вашей души вам самим захочется употреблять в пищу не то, что мертво, а только то, что соответствует вашей сути, которая есть Жизнь. Сейчас вы работаете с мёртвой материей: ваше тело мертво, разум мёртв, и интеллект также не имеет жизни. Поэтому вы любите негативное, мёртвое и сами негативны и мертвы. Но если вы пробудитесь как душа, которая сама Жизнь, тогда вы полюбите и всё то, что наполнено Жизнью". (Сант Такар Сингх, "Секрет величия человека", с. 90-91) .;-л • .

250

Действительно, невозможно измениться сиюминутно.

При изменении образа жизни и следовании путём духовного развития у человека постепенно изменяются и мироощущение, и миропонимание, и физиологические процессы, происходящие в физическом теле. На собственном опыте многие ученики Мастера Сант Такара Сингха убедились, что переход на питание свежей, "живой" пищей значительно улучшает физическое состояние организма, ощутимо повышает уровень внутренней энергии. При этом практически вдвое -с6-7до3-4 часов - сокращается время

сна.

Переход на питание живой пищей в режиме нашей повседневной жизни связан с изменением наших привычек, определенными дополнительными усилиями, поэтому желательно совершать его постепенно, поэтапно замещая постоянные блюда своего рациона их "живыми" аналогами.

"Всё происходит автоматически", - часто повторяет Сант Такар Сингх; поэтому перестройка всех систем организма происходит всё время: медленно и неуклонно. Следовательно, и изменения в рационе питания должны быть постепенны, без скачков и насилий над организмом. Организм сам подсказывает, что ему необходимо в настоящее время.

Наше стремление получить духовный прогресс как можно быстрее приводит порой к противоположному результату. Поэтому нужно запастись терпением. Только постоянная духовная работа над собой дает устойчивые изменения организма и приносит нам не вред, а пользу.

Это раздел знакомит читателя не столько с теоретическими исследованиями в области сыроедения, сколько раскрывает практическую сторону этого вопроса. Весь материал основан на рекомендациях видных натуропатов-диетологов, таких как Галина Шаталова, Инна Литвина, Атеров, Анастасия Семенова и Ольга Шувалова.

251

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Большинство фруктов, приобретаемых нами на рынках и в магазинах, независимо оттого, выращены ли они садоводами или агрохозяйствами, подвергаются обработке химикатами для защиты от вредителей. Поэтому их следует тщательно мыть горячей водой, а лучше всего очищать от кожицы. Хотя если яблоки червивые, значит они не подвергались химической обработке их можно смело есть. Фрукты и ягоды желательно есть свежими, не хранить их в холодильнике больше 1-2 дней, лучше покупать понемногу. Тот же совет относится и к овощам, особенно к огурцам, помидорам и другим, содержащим много воды.

Единственный способ заготовки свежих фруктов и ягод на зиму, позволяющий до какой-то степени сохранить их свойства, - это замораживание в герметичной упаковке. Клубника, малина, слива, абрикосы, вишня, смородина, виноград (особенно поздние, осенние сорта), даже дыня, нарезанная ломтиками, клюква, черника, рябина, калина и другие фрукты и ягоды станут хорошим подспорьем в вашем рационе поздней зимой и весной.

, ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ

К числу круп, которые можно употреблять в замоченном виде, относятся ячмень, перловая и гречневая. Последняя должна быть обязательно светло-коричневого цвета, так как темная - это крупа, обжаренная для усиления вкуса. Пшеницу, рожь, овес, ячмень также можно проращивать, чтобы получить высокоэнергетическую добавку к зимнему (да и не только к зимнему) столу. В замоченном виде очень вкусны и полезны обычный горох и его разновидности - нут и маш, а также чечевица и соя.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Большинство видов растительных масел продаются в рафинированном и дезодорированном виде. Исключение составляют, как правило, оливковое и подсолнечное. О полезных свойствах оливкового масла написано уже достаточно, и остается только сожалеть о его малодоступности из-за высокой цены. Подсолнечное масло в этом отношении гораздо предпочтительнее, но большинство сортов подсолнечного масла изготавливается из семечек, прошедших предварительную обжарку для усиления вкуса и продления срока хранения. Натуральное подсолнечное масло, так называемое "паровое", имеет светло-лимонный цвет и невыраженный запах. Его можно встретить в основном на рынках, где оно продается на разлив. В пластиковых бутылках оно практически не встречается. И еще один совет - не храните растительное масло в открытых пластиковых бутылках. Лучше перелейте в стеклянную или керамическую посуду, так как от контакта масла, пластика и воздуха образуются нежелательные химические соединения.

...

На рынках и в магазинах сейчас можно встретить большое разнообразие сушеных фруктов и ягод со всех концов земного шара. Большинство из них может служить прекрасным заменителем белого рафинированного сахара в вашем рационе. Но при этом необходимо учитывать, что большинство сухофруктов также подвергается поверхностной обработке различными веществами для продления срока их хранения. Поэтому любые сухофрукты нужно обязательно ошпаривать кипятком и выдерживать несколько минут в горячей воде, после чего тщательно промывать. Особенно это касается изюма, кураги, инжира из Средней Азии, Ирана и стран этого региона.

253

СОЛЕННЫЕ (КВАШЕННЫЕ) ОВОЩИ И КОРНЕПЛОДЫ

Поздней зимой и ранней весной, когда большинство овощей уже ощутимо теряет свою свежесть, хорошим подспорьем являются квашеные капуста, свекла, редька,

соленые огурцы, помидоры, арбузы и прочие овощи. Хотя они также в какой - то степени теряют свою жизненную силу, но благодаря происходящим в них процессам брожения с участием кисломолочных бактерий эти продукты приобретают новое качество. По ощущениям многих вегетарианцев, такие овощи гораздо "живее" замороженных овощей. Речь идет только о тех соленьях, которые заготавливались в свежем виде, без уксуса, маринадов и без избыточного количества соли.

СПЕЦИИ И СОУСЫ

На первых этапах перехода к сыроедению одним из основных препятствий является наша привычка к вкусной пище. До тех пор пока, благодаря сыроедению, наш организм не очистится и мы не начнем различать тонкую энергию "живой" пищи, можно добавлять в блюда немного специй или растительных соусов, стараясь все же не заглушать естественный вкус натуральных продуктов, а, скорее подчеркивать их. Сушеные укроп, петрушка, базилик, фенхель уместны в любом овощном и смешанном салате. Соевый и томатный, домашнего приготовления, соусы хороши к замоченным крупам и бобовым. Ткемали и аджику можно

добавлять в сырые супы для усиления вкуса. Одной из основных приправ для салатов, особенно в зимнее время, служит натуральный яблочный уксус или разведенная в воде лимонная кислота. Обычный уксус не рекомендуется ни в каком качестве.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Фундук, грецкий орех, арахис, фисташки, кешью - вот далеко не полный перечень тех орехов, которые сегодня широко доступны в большинстве городов. Подсолнечные, тыквенные, кунжутные семечки также всегда есть в продаже. Все эти продукты существенно обогащают белковую часть нашего рациона. Достаточно 40 - 70 граммов в день, чтобы получить ощущение сытости, которого иногда не хватает при переходе на сыроедение.

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Свежее молоко является, безусловно, вкусным продуктом, но, к сожалению, содержит большое количество слизеобразующего казеина, который разрушается только

после нескольких минут кипячения или в процессе кисломолочного брожения. Поэтому предпочтительнее употребление сметаны, йогурта, кефира, простокваши и т. п. Советуем обязательно читать состав продукта, указанный на упаковке. К сожалению, во многие виды сметаны или йогурта добавляются для загустения и имитации жирности крахмал, желатин и даже яичный порошок. Не рекомендуются также продукты с добавками консервантов, красителей и ароматизаторов, которые присутствуют в большинстве йогуртов. Любой кисломолочный продукт легко приготовить дома. Необходимо лишь добавить в свежее, купленное на рынке молоко закваску - несколько столовых ложек (5 - 6 на литр) магазинного кефира, простокваши или натурального йогурта и оставить на сутки или чуть дольше при комнатной температуре. Для ускорения процесса можно поставить банку с продуктом в кастрюлю с теплой (50 - 60 градусов) водой и прикрыть полотенцем.

254

255

СЫРЫ

|

?. ?

Еще одним препятствием при переходе на сыроедение является отсутствие, поначалу, привычного нам чувства сытости после еды. Для смягчения этого явления возможен некоторый компромисс в виде кисломолочного сыра, желательно домашнего, типа "Адыгейского" или "Сулугуни", который можно добавлять понемногу в салаты или просто съесть ломтик после основной еды.

ПРОРАЩИВАНИЕ ЗЕРНА V .

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРЕН

О целебных свойствах прорастающих семян известно очень давно. Еще за 3 000 лет до нашей эры китайцы регулярно употребляли в пищу проростки бобов. Такими же проростками капитан Кук избавил свою команду от цинги. На Руси издавна применяли пророщенную пшеницу - кормили ею слабых, больных детей. Результат сказывался незамедлительно - дети набирали вес и выздоравливали. В наше время в Америке и многих европейских странах проростки широко используют в различных оздоровительных диетах, они стали привычной

частью рациона людей, ведущих здоровый образ жизни. Их применяют и как профилактическое средство, и для оздоровления при тех или иных недугах.

Обычно в пищу используют проростки пшеницы и некоторых бобовых культур (гороха, люцерны, бобов). Этот набор может быть значительно расширен. Пророщенные семена перечисленных ниже культур имеют в своем составе чрезвычайно широкий набор полезных веществ, витаминов и микроэлементов и, кроме общего положительного влияния

256

на организм человека, оказывают специфическое оздоравливающее действие.

В проростках пшеницы и ржи - белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, Р, биотин.

Способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос, замедляют процесс старения. Особенно полезны детям и

пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

В проростках гречихи - белки, углеводы, много магния, фосфора, цинка, кобальта, марганца, а также кальций, фосфор, железо, медь, бор, йод, никель, витамины В1, В2, В3, рутин (антисклеротический витамин). Повышают уровень гемоглобина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, препятствуют кровоизлиянию в сетчатку глаза. Показаны при ишемической болезни сердца и гипертонии, сахарном диабете, анемии и хронических стрессах, при бронхите и ангине.

В проростках тыквы - высококачественные белки, жиры, магний, фосфор, железо, медь, кобальт, витамины В1, С, Е, каротин. Особенно богаты цинком (необходим для нормальной работы головного мозга).

В проростках подсолнечника - высококачественные белки . и жиры, лецитин, большое количество магния, кальция, железа, а также йод, марганец, медь, фтор, кобальт, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, В, Е, Р, биотин, каротин. Нормализуют

кислотно-щелочной баланс организма, укрепляют нервную систему, способствуют сохранению хорошего зрения, улучшают состояние кожи, замедляют процесс старения. Особенно полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда. >***'« -* «цп'=н> « «

257

Кунжут богат высококачественными белками и жирами. Содержит больше кальция, чем любая другая растительная пища, а также магний, калий, железо, фосфор, витамины группы В, каротин. Укрепляет скелет, зубы и ногти, способствует профилактике остеопороза. Показан при падении зрения и переломах, особенно полезен детям в период смены зубов и интенсивного роста, женщинам после 45 лет. В проростках чечевицы - высококачественные белки, большое количество кальция, фосфора, магния, цинка, железа, селена, а также медь, витамины С, Е, Р, В1, В3, В6, В9. Способствуют кроветворению, ускоряют процессы выздоровления. Особенно полезны ослабленным и часто болеющим детям и взрослым, при анемии и кровопотерях, для профилактики бронхита и пневмонии, после перенесения

ангин и простуд.

В проростках сои - высококачественные белки и жиры, клетчатка, лецитин, большое количество кальция, калия, магния, железа, цинка, селена, а также фосфор, марганец, фтор, медь, кобальт, витамины С, В1, В2, В3, каротин.

Содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку.

Нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают функции головного мозга, замедляют старение поджелудочной железы, снимают нервную раздражительность, (по исследованиям директора Научно-производственного центра "Росток" Н.Д. Шаскольской).

Индейцы доколумбовой Америки проращивали зерна маиса (кукурузы). При прорастании зерна запасенные в нем белки начинают расщепляться на аминокислоты, которые частично усваиваются, частично разлагаются дальше на нуклеотиды, распадающиеся в свою очередь на основания, лежащие в природе генов.

Как только начинается процесс набухания, предшествующий проращиванию зерна, в зерне пробуждаются невиданные силы, весь запас питательных веществ преобразуется в активную, готовую для употребления форму: белки - в аминокислоты, крахмал - в сахар, жиры - в жирные кислоты. Синтезируются витамины, развиваются ауксины, фитогормоны, то есть все наличные силы; весь биостимуляторный комплекс мобилизуется для выполнения запрограммированной природой задачи - воспроизводства себе подобного.

СПОСОБЫ ПРОРАЩИВАНИЯ ЗЕРНА

Особую пользу организму дают пророщенные зерновые, особенно пшеница, но можно проращивать рожь и овес. Из зернобобовых проращивают чечевицу, горох, сою. Из семян - кунжут и подсолнечник.

Перед тем как приступить непосредственно к процессу проращивания, нужно учесть следующее:

- из одной горсти сухого зерна получается полбанки проростков;

- при покупке зерна обязательно обратите внимание на загрязненность злаков сорными семенами, камешками - такое зерно лучше не покупать, не должно быть зеленых, недоспелых, а значит, не набравших силу зерен, они должны быть цельными, без черных пятен, не зараженные грибками и другими вредителями, непрелыми, непересушенными, зерно годичного хранения прорастает хорошо, двухгодичного и более - плохо;

- до и после замачивания зерно промывают большим количеством холодной проточной водой, чтобы вымыть споры плесневелых грибков и ферментные яды, образующиеся в процессе прорастания;

259

Внимание! Всплывшие зерна не пригодны к проращиванию, они мертвы или неполноценны, их нужно

слить вместе с водой. Если всплывших зерен более 2% от замачиваемой порции, такое зерно обладает низкой жизненной силой, и вся партия должны быть выбракована как негодная для проращивания;

- для замачивания зерна советуем использовать фарфоровую, стеклянную, глиняную или эмалированную посуду;

- ежедневно промывайте зерно 3 раза проточной холодной водой, тем самым вы обеспечиваете его необходимой влагой и оберегаете от развития на проростках плесневелых грибков;

- если вы замачиваете зерно активированной кремниевой или серебряной водой, можно обойтись и одним промыванием, но с обязательным добавлением воды, для обеспечения достаточной влажности для прорастания;

- первую воду после предварительного замачивания (5-8 часов) использовать нельзя, она будет темной, горьковатой на вкус (ферментная вода первой вытяжки), со специфическим запахом. В ней находятся те вредные вещества, которые

содержатся во всех зернах, а также ядохимикаты, если зерно выращено по интенсивной технологии. Именно поэтому воду нужно вылить, а зерно промывают до тех пор, пока вода не станет светлой;

- в воде, оставшейся после вторичного промывания зерна, содержится очень много полезных веществ. Лучше этот раствор выпить, добавляя понемногу в овощные или фруктовые соки. Или можно поливать комнатные цветы, они будут расти гораздо лучше и расцветут даже зимой;

- для получения проростков зерно замачивают на 1 -2 суток, а для получения зеленого спрута - на 7-10 суток;

- при употреблении проростков несколько раз в день замачивайте зерно с рассчитанным интервалом.

260

Внимание! Длина проростков не должна превышать 2 , так как они становятся ядовитыми;

- рассчитывая время замачивания, обратите внимание на то, что прорастание гораздо интенсивнее происходит ночью;

- если по каким-либо причинам зерно не употребляется в пищу сразу, обязательно поставьте его в холодильник, хотя и там оно может храниться не более суток.

Внимание! Непроросшие зерна в пищу употреблять нельзя - они больны. Даже тщательное их пережевывание может не спасти вас от закупорки желудка или кишечника.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8-10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя до прорастания. Через 1,5-2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой,

промывают, затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо, заливают водой на 6-8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6-8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5-7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы

261

проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки следите за тем, чтобы на дне не осталась вода, иначе зерна могут начать загнивать.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и повесьте, затем

время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3-4 раз в день. Через день зерна начнут набухать, а через 2-3 дня появятся маленькие расточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса (зеленые проростки, полученные из зерен пшеницы, необработанной гречихи или семян подсолнечника) используйте обычные столовые подносы. Возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорасти. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем 2-3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на 3, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под

прямые солнечные лучи. Поливайте зерно 1 раз в день.

Проростки будут готовы к употреблению через 7-10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек

подсолнечника выращивают подобным же образом: выбирая семена или семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически

262

чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в 2-литровой банке 1,5 чашки семян подсолнечника или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо слабее.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ПРОРОСТКИ

Порцию полученных проростков необходимо не просто

долго, а очень долго жевать и очень тщательно пережевывать, для того, чтобы с помощью слюны превратить эту пищу в замечательный лечебный продукт- "пшеничное молочко". Во-первых, это необходимо потому, что выделение слюны рефлекторно связано с выделением желудочно-кишечного сока, являющегося основой физиологически нормального пищеварения, а во-вторых, слюнные железы выделяют лизоцим, который обеззараживает пищу. Кроме того, чем дольше мы пережевываем проростки, тем больше чистой энергии получаем, при этом экономя наши собственные силы, и напитываем наши "тонкие" тела. Это же правило относится и к любой другой пище, так как при жевании мы получаем не только его физиологическую часть, но и "тонкую". Поэтому в сырой, необработанной пище энергия растения полностью сохраняется и без потерь поступает в наш организм.

Сыроеды в своем рационе часто используют замоченные холодной кипяченой водой овсяные хлопья, гречневую, перловую крупы и недробленую пшеничную крупу. Крупы предварительно хорошо промывают, а затем заливают: гречневую крупу - на 6-8 часов, овсяные хлопья - 1-2 часа, перловую и пшеничную крупы - на сутки (при этом несколько

раз необходимо менять воду и промыть крупу).

263

Последнее время в продаже появились хлопья из зерна ржи, пшеницы и других круп. Такие хлопья достаточно просто залить на 10-30 минут кипяченой водой или молоком - и прекрасный и питательный завтрак готов. Можно приготовить мюсли - смесь различных хлопьев (овсяных, кукурузных, пшеничных, ржаных и так далее) со свежими фруктами и ягодами или сухофруктами. В мюсли можно добавить орехи, семечки, мед.

Нельзя обойти вниманием отруби. Их польза - лечебная и питательная - неизмерима, ведь они идеально очищают кишечник, а это - залог здоровья и долголетия. Кроме того, отруби - ценнейший источник витаминов группы В. Общее правило использования отрубей: их предварительно запаривают кипящей водой, а через 20-30 минут жидкость сливают. После этого отрубяную кашу можно добавлять практически в любые блюда. Другой способ использования отрубей - ими просто посыпают салаты, вторые или первые блюда (1-2 чайные ложки).

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА-НАТУРОПАТА

- Бобовые растения - источник растительного и, следовательно, легкоусвояемого белка (20-25%), близкого по составу к животным белкам. Наиболее полезны зеленые бобы; зеленый горошек и их молодые створки относятся к некрахмалистым овощам. По мере созревания их ценность уменьшается, в них появляются пурины, которые увеличивают количество мочевой кислоты в организме. Поэтому диетологи не советуют злоупотреблять фасолью, горохом и чечевицей и советуют употреблять блюда из зрелых бобовых не более двух раз в неделю.

- Простые салаты не хуже тех, которые сложны, вычурны. Легкоусваиваемые белки и сахара листового салата всех видов, богатое содержание в нем солей кальция, йода и других минералов вкупе с комплексов витаминов говорят сами за себя...

- Солить листья салата - это разбой среди белого дня!

- Для заправок салатов рекомендуют добавлять сок ревеня, отжатый из стебля растения. Сок ревеня прекрасно сочетается с любой зеленью и является ценнейшим биостимулятором, так как ревень содержит в себе янтарную кислоту и обладает послабляющим действием.

- В живые салаты рекомендуется добавлять листья настурции. Листья настурции напоминают по вкусу и аромату перец, но только не содержат его горечи. Они нежны и их легко жевать. Почему-то салаты из настурции называют "кардинальскими". Можно предположить, что хитроумные и высокообразованные кардиналы таким образом спасались от атеросклероза, а заодно и от всевозможных нарушений обмена веществ.

- Самый лучший сорт шпината - тот, у которого листья крупные, мясистые, темно-зеленые, стебли толстые, розовые у корней. Это нужно знать, чтобы сразу же выбрать

полноценный, вкусный шпинат и не разочаровываться в нем на всю жизнь.

- Питательные свойства шпината очень высоки: 200 г его содержат столько же калорий, сколько одно куриное яйцо.

- Перетирать нашинкованную капусту на доске (да еще с солью) не следует, так как при этом теряется до 35% Ценнейшего сока, содержащего, в частности, витамин С, многие минеральные соли и натуральные сахара. Пусть этот сок и покажется кому-нибудь горьковатым и терпким, но на то существуют различные заправки...

264

265

- Редька - это острый овощ, поэтому ею нельзя увлекаться. Превысить меру особенно легко, когда ешь ее ломтиками.

- Ошпаривание кипятком особого вреда редьке не принесет, но, может быть, сделает ее более мягкой и

удобоваримой.

ЗЕЛЕННЫЕ САЛАТЫ

. * •

СОУС С МОЛОДОЙ КУКУРУЗОЙ " "

120 г кукурузы молочно-восковой спелости, 60 г грецких орехов.

Сырую кукурузу натереть на терке и кончиком ножа достать зародыши зерен. Все это соединить с молотыми и мелко истолченными орехами, добавить немного воды или растительного масла (лучше кукурузного) и хорошо взбить. Этот соус хорош для заправки зеленых салатов. ,

МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗА С ОРЕХАМИ

100 г кукурузы молочно-восковой спелости, 50 г очищенных орехов (арахиса, миндаля, лесных или грецких), 25 г сливочного масла.

Кукурузные зерна вынуть из початка острием ножа, но так, чтобы вышли и зародыши, и смешать с толчеными орехами и размягченным маслом. Сформировать лепешки, шарики или горки.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Листовой салат или кресс-салат промыть, нарезать на части. В такой салат добавляют огурцы, грецкие орехи. Не солить. Заправка: сметана или кислый сок.

266

САЛАТ СЫРОЕДОВ

п

Разложить на блюде 10 листьев салата. На каждый лист положить ложку смеси из натертой свеклы, нарубленных огурца и луковицы.

Заправка: растительное масло.

Когда лук попадает несочный, жесткий, то можно предварительно его замариновать: опустить (в нарезанном виде) ненадолго в разведенный водой яблочный уксус. Салат выйдет пикантным.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЖАНЫМИ СУХАРЯМИ

Салат крупно нарезать, выложить на блюдо, полить растительным маслом, смешанным с молотыми ржаными сухарями в равных количествах. Сухари лучше готовить из "Бородинского" хлеба и хлеба типа "Рижский".

' ' <

САЛАТ РОМЭН ИЛИ КРЕСС-САЛАТ

Нарезать широкими полосками 2-3 кочана. Уложить на середину блюда, а по его краям - кружки редиса и огурцов. На каждом листе можно расположить горку картофельного салата с петрушкой и крупно нарезанный зеленый лук.

Заправка: 1 стакан кислого молока, взбитого с 1 чайной ложкой меда.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ

Крупно нарезанные листья (2-3 горстки на порцию)
смешать с ломтиками огурца. Вместо огурца можно положить
редис, болгарский перец, помидоры. , •

Заправка: сметана.

267

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

Две-три горсти листового салата крупно порезать и
смешать с 4 столовыми ложками кислой капусты (сочной, с
рассолом).

Заправка: 1 столовая ложка растительного масла.

; ЛИСТОВОЙ САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Две-три горсти цельных или крупно порезанных листьев
салата смешать с 1 ст. ложкой нарубленного репчатого лука.

Заправка: 1 столовая ложка кислого фруктового сока и столько же растительного масла. Можно добавить щепотку горчичного порошка.

ГОЛУБЦЫ СЫРОЕДОВ

Натереть свеклу, морковь, порубить различную зелень, измельчить орехи. Для связывания этого фарша добавить немного сметаны, сбитой с каким-нибудь соком кислых ягод или фруктов (можно заменить натертым кислым яблоком). Фарш завернуть в листья салата.

<й

, .

ПЕТРУШКА И ЛИСТОВОЙ САЛАТ .. .

Нарубить 1-2 горсти петрушки и крупно нарезать столько же листового салата. Вместо петрушки можно использовать любую зелень - сельдерей, шпинат, щавель, зеленый лук, черемшу.

Заправка: сметана или 4-5 измельченных орехов.

, САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ НАСТУРЦИИ

Две горсти крупно нарезанных листьев настурции, горсть нарубленной крапивы, немного зеленого горошка. Можно

добавить 2 картофелины, зелень по вкусу.

Заправка: 2 столовые ложки сметаны и тертый хрен по вкусу.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Мелко нарубить 2-3 горсти, добавить примерно половинное количество зеленого лука.

Заправка: 1-2 столовые ложки растительного масла и столько же сока ревеня (можно клюквенного или лимонного).

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ

Крупно порубить по горсти того и другого, добавить несколько перьев нарезанного зеленого лука.

Заправка: 1 столовая ложка ягод клюквы, по вкусу -
немного меда. Украсить крупными дольками орехов.

ШПИНАТ И КВАШЕНАЯ КАПУСТА

к

Большую горсть шпината крупно порезать и положить
сверху 3 столовые ложки квашеной капусты.

Заправка: по 1 столовой ложке растительного масла, ягод
клюквы и нарубленного зеленого лука.

КОРЕШКИ ШПИНАТА

Корешки очистить, нарезать кружочками длиной около 2
см, залить кипятком на несколько минут, затем воду слить.
Добавить 2-3 столовые ложки толченых орехов и 4-5 зубчиков
чеснока. Развести небольшим количеством горячей воды,
чтобы получилась однородная густая кашлица.

Заправка: растительное масло с лимонным соком.

Украсить кружками редиса.

268

269

ЗАКУСКА ИЗ ЧЕСНОКА

Замочить в воде ломтики ржаного хлеба, отжать, добавить очищенные и растёртые две небольшие головки чеснока.

Заправка: 2-3 столовые ложки измельченных грецких орехов, немного растительного масла.

Украсить ломтиками вареной свеклы, моркови и соленого огурца, а также веточками петрушки.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ОВОЩАМИ

Нашинковать, добавить крупнонатертую морковь, корни петрушки или сельдерея, кислое яблоко, ломтики огурца,

кольца лука, зеленый горошек. Словом, можно использовать все те овощи, которые найдутся в доме, но не более 4-5 видов.

Заправка: растительное масло или сметана, зелень.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С МОРКОВЬЮ

Нашинковать тарелку капусты, добавить 2 моркови, натертые на крупной или мелкой терке, любую зелень, в любом количестве - петрушку, сельдерей, укроп и так далее

Заправка: растительное масло с яблочным уксусом.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ПОМИДОРАМИ

Примерно 2 горсти капусты мелко порубить, помидор тонко порезать и положить сверху. Немного выдержать перед подачей, а потом залить заправкой.

Заправка: 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка кислого сока, 1 чайная ложка толченых душистых трав (в том числе мяты перечной и полевой).

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Нашинковать 3 горсти капусты, добавить немного порубленной зелени сельдерея, петрушки или укропа, тмин.

Заправка: по 1 столовой ложке растительного масла и нарезанного зеленого лука, 3 столовые ложки любого кислого сока или натертого кислого яблока, мед - по вкусу.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

Капусту нашинковать и слегка перетереть на блюде (чтобы сохранился сок). Лук и чеснок мелко порезать, добавить немного красного молотого перца.

Перемешать, положить все овощи в эмалированную или керамическую посуду, сверху - груз.

Оставить так на 2-3 дня.

Если капуста нужна в тот же день, то добавить в нее немного уксуса - конечно, яблочного, а не "белого".

КАПУСТНЫЕ КОЧЕРЫЖКИ

Кочерыжки натереть на крупной терке, добавить любую зелень.

Заправка: растительное масло или сметана. -ы

Заправить и перед подачей выдержать полчаса

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СЛАДКИЙ

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной тёрке. Нашинкованную капусту помять с солью, добавить изюм, морковь, нарезанные яблоки и лимон, посыпать немного сахаром или полить мёдом, заправить растительным маслом, , *. й,1 о- ч^1-

271

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНОМ /Г)

500 г сырой белокочанной капусты нашинковать и размять.

Добавить нарезанные кусочками апельсины, 3 натертых яблока, перемешать с 1/2 стакана майонеза (или сметаны).

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ' АБРИКОСАМИ

Нашинковать 300 г свежей белокочанной капусты, смешать с нарезанными (1 стакан) абрикосами, заправить 1/2 стакана майонеза (или сметаны), перемешанного с 1/4 стакана сливок.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Тонко нашинковать соломкой, ошпарить кипятком, слить воду, немного посолить и дать постоять несколько часов.

Заправка: яблочный уксус, мед, растительное масло, тмин.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА И КАРТОФЕЛЬ

Нашинковать тарелку капусты и ошпарить кипятком, чтобы ее цвет стал более ярким. Добавить 4-5 картофелин, сваренных в "мундире", охлажденных, очищенных и нарезанных кубиками.

Заправка: растительное масло с мелко нарубленным репчатым луком (не более 3-х столовых ложек). Получается 2-3 порции.

По желанию салат посыпают любой зеленью или мелко накрошенным соленым огурцом.

Краснокочанную капусту можно заменить белокочанной.

272

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ОСТРАЯ :,,

Нашинковать потоньше и опустить на несколько секунд в кипящую воду, затем облить холодной водой.

Заправка: сметана, тертый хрен, лимонный сок.

/х *'

РОЗОВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Примерно 2 горсти смешать с 3 столовыми ложками тертой сырой свеклой (или ее соком).

Заправка: растительное масло. Украсить ягодами клюквы.

С квашеной капустой хороши также тертые яблоки, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, соленые огурцы, картофель, любая зелень, а также нашинкованная свежая капуста, если квашеная слишком кислая.

, . **

КАПУСТА, ПРОСЛОЕННАЯ ОВОЩАМИ

Мелко нашинковать соломкой капусту, свеклу, кислое яблоко.

На дно небольшой кадушки (или кастрюли) насыпать немного соли, выложить ряд свеклы, затем ряд яблок, и так до тех пор, пока не будет заложена вся кадушка.

Положить гнет, 2-3 дня держать в комнате.

Когда капуста закиснет, вынести на холод, но не морозить.

КАПУСТА "ПРОВАНСАЛЬ"

Капусту, заквашенную целыми кочанами, крупно нарезать (квадратами, удалив кочерыжки). Добавить бруснику, клюкву, дольки моченых яблок (или заквашенных в капусте), корицу, гвоздику.

Заправка: растительное масло.

273

т

КОЛЬРАБИ ("РЕПНАЯ" КАПУСТА)

!:' Натереть на терке или пропустить через мясорубку,
добавить такое же количество моркови.

Заправка: 2 ст. ложки растительного масла и столько же
кислого сока или сметаны с кислым соком. Украсить листьями
салата.

•{ САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И КАПУСТЫ

Нашинковать четверть среднего кочана капусты (на 4
порции) и 3-4 перца. Натереть на крупной терке 1-2 моркови,
нарезать 2-3 помидора.

Заправка: 4-5 столовых ложек растительного масла, 3-4
измельченных зубчика чеснока и мелко нарезанную зелень.
Перец очищают от косточек, нарезают полосками, а затем
каждую полоску поперек - это самый рациональный и

быстрый способ.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

2-3 болгарских перца и 2 горсти белокочанной капусты нарезать соломкой и оставить на 10-15 минут. Затем добавить нарезанные листья салата, зелень укропа, петрушки, щавель и морковь, натертую на крупной терке.

Заправка: 1/2 стакана сливок или сметаны.

САЛАТ БОЛГАРСКИЙ

Два болгарских перца нарезать кольцами, огурец - кубиками. 3-4 помидора нарезать ломтиками.

Заправка: 2-3 столовые ложки растительного масла, нарубленная зелень. Украсить тонкими кольцами репчатого лука, уложенного в виде сетки.

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ

2-3 болгарских перца, 2-3 огурца, 3-4 помидора, 1 головка репчатого лука, 200 г брынзы, растительное масло, соль, специи, зелень.

Нарезать средними кусочками болгарский перец, огурцы, помидоры, брынзу.

Репчатый лук нарезать и выдержать 2-3 минуты в кипятке.

Перемешать лук, брынзу и и нарезанные овощи, добавить немного соли, специи по вкусу (можно красный и чёрный перец, мускатный орех и т. п.). После специй заправить растительным маслом, лучше кукурузным.

Перед подачей к столу украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

Огурцы и морковь нарезать тонкой соломкой, добавить крупно натертое кисло-сладкое яблоко и листики салата, разделенные каждый на 4 части.

Заправка: сметана и любой кислый сок.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Огурца нашинковать тонкими круглыми ломтиками, добавить молодой зеленый горошек (можно консервированный), рубленую зелень лука, зеленого салата или кресс-салата. Заправить растительным маслом или сметаной.

- -Г

СУП С ОГУРЦОМ (БОЛГАРСКИЙ)

2 бутылки йогурта (или любого кислого молока) взбить со сметаной, прибавить толченые чеснок и орехи, огурец и укроп. Поставить на холод. Подавать с ломтиками лимона.

274

275

ХОЛОДНЫЙ СУП ПО-УЗБЕКСКИ

2-3 огурца, несколько редисок, 3-4 стебля зеленого лука мелко порезать, добавить зелень петрушки или укроп.

Заправка: 1 литр кислого молока, разведенного холодной кипяченой водой в зависимости от количества взятых овощей.

Немного красного перца.

Этот суп - тот же салат, только с увеличенным количеством заправки.

ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ

1 большой или 2 небольших помидора нарезать ломтиками на блюде (чтобы сохранился сок), обложить кольцами лука, добавить зеленый лук и укроп.

Заправка: растительное масло и немного перца. Можно положить свежий огурец или болгарский перец.

ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ ИЗ КРАСНЫХ ПОМИДОРОВ

5 красных помидоров средней величины разрезать поперек на 2 половины и уложить в тарелку на листья зеленого салата. Сбить половину стакана кислого молока с 2 столовыми ложками натертого хрена, солью и черным перцем (по вкусу). Полученной смесью залить помидоры. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

САЛАТ "ДОЙНА"

Помидор, огурец, сладкий болгарский перец, нарезать кольцами и уложить слоями на тарелку. Сверху положить кусочек сливочного масла и несколько ломтиков вымоченной в холодной воде брынзы.

276

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ ^ - г- ' ' »

Взять 700-800 г помидоров и 300 г сыра (лучше "Сулугуни"), нарезанного мелко или натертого на крупной терке.

Заправка: растительное масло, растертое с чесноком и луком, немного перца.

Кольца лука можно на минуту опустить в горячую воду: лук стане менее острым.

ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ

Нарезать ломтиками помидоры (2-3 штуки), добавить 2 горсти молотых орехов, нарубленные петрушку, укроп. Вместо орехов можно использовать молотые ржаные сухари, измельченные на кофемолке или в ступке и смешанные с растительным маслом.

•'.я>!!

ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ

Листовой или любой другой салат крупно порезать и выложить горкой в центр блюда. Вокруг поместить кружки яблок и помидоров. Посыпать укропом. Заправка любая.

Заправкой салат поливают сверху, осторожно, чтобы не нарушить его гармонию.

ПОМИДОРЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Опустить на минуту не слишком зрелые крупные помидоры в кипящую воду, затем снять с них кожицу и нарезать кусочками на тарелку. Молодую свежую цветную капусту нарубить. Можно добавить огурец.

Заправка: растительное масло и помидорный сок (или протертые спелые помидоры) в равных долях.

277

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ ИЛИ ЛУКОМ

Свежие помидоры нарезать кружками, лук - кольцами, чеснок измельчить.

Заправка: растительное масло, томатный сок, зелень.

1 ПОМИДОРЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

3 столовые ложки зеленого горошка смешать с 2-3 очищенными и протертыми или мелко нарезанными на блюде помидорами.

Заправка: растительное масло и разнообразная зелень.

РЕДЬКА С ОГУРЦОМ

Редьку, огурец и репчатый лук тонко нарезать. Нарубить побольше зелени укропа, петрушки, сельдерея.

Заправка: растительное масло, немного красного молотого перца и яблочного уксуса.

РЕДЬКА С ЛУКОМ

Редьку крупно натереть и обдать кипятком. Когда она обсохнет, смешать с нарубленным луком.

Заправка: растительное масло, зелень, яблочный уксус.

РЕДЬКА С ПОМИДОРАМИ

Нашинкованную редьку смешать с 2-3 мелко нарезанными помидорами, нарубленной зеленью. Вместо помидоров можно использовать белокочанную капусту или другие овощи.

Заправка: растительное масло. Перед самой подачей посыпать ржаными сухарями.

278

РЕДЬКА ЛОМТИКАМИ

Нарезать редьку тонкими ломтиками, положить в глубокую тарелку, залить растительным маслом, посыпать укропом. Плотно накрыть салатник сверху тарелкой или крышкой и как следует потрясти.

РЕДЬКА С ТЫКВОЙ

Натереть на крупной терке в равных количествах редьку и тыкву, добавить тертую морковь.

Заправка: растительное масло или сметана.

Иногда редьку рекомендуется перед подачей на стол выдерживать хотя бы полчаса, а если ее заправляют кислым молоком, - то от 1 до 3 часов.

САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

Редьку и морковь натереть на крупной тёрке, добавить сок лимона, заправить кориандром (кинзой).

РЕДЬКА С ОРЕХАМИ

Натереть 2 горсти редьки, добавить 3-4 столовые ложки измельченных орехов. Перед подачей на стол немного выдержать, чтобы выделился сок. Орехи и морковь смягчают остроту редьки.

Заправка: пряные травы и зелень.

?

и • - • •

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

На целые листья салата положить горками натертый редис с орехами.

279

РЕДИС В КИСЛОМ МОЛОКЕ

Нарезать редис четвертушками, смешать с нарубленным укропом, петрушкой, сельдереем
;н Заправка: 1 стакан кислого молока.

Еще один вариант такого салата (таджикская кухня): редис нарезать тонкими ломтиками, смешать с нашинкованными зеленым луком и зеленью; можно добавить мелко нарезанную брынзу.

.,л Кислое молоко в салатах ничуть не хуже сметаны.

РЕПА С МОРКОВЬЮ

Натереть репу с морковью в равных количествах, нарубить побольше зелени.

ь , ,

Заправка: растительное масло и сметана.

РЕПА С ЛУКОМ

Натереть крупно репу средней величины, нарезать такую же луковицу. Вместо репы можно взять редис или брюкву.

Заправка: любой кислый сок и мед - по вкусу. Перед подачей салат немного выдержать.

МОЛОДЫЕ КАБАЧКИ

т

- ?

Натереть на крупной терке молодые кабачки, добавить натертые яблоки, мелко порезанный малосольный огурец, лук, цедру лимона.

Заправка: сметана или растительное масло и нарубленная зелень.

Можно добавить тертую морковь, много различной зелени, украсить стеблями молодого чеснока, редисом, помидором.

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ СЫРОЕДОВ

Натертые на крупной терке свекла, морковь, нарубленная свежая капуста в равных количествах.

Заправка: растительное масло, мед, кислый сок (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый) или натертое кислое яблоко.

САЛАТ "ВЕНИЧЕК"

2 капустные кочерыжки, 1 небольшую свеклу и 1 небольшую редьку натереть на терке, заправить сметаной. Этот салат превосходно очищает кишечник.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Натереть свеклу, нарубить капусту и свежий огурец.

Заправка: сметана, зелень.

>

МОЛОДАЯ СВЕКЛА

Нашинковать 4 молодые свеклы.

Заправка: 2 столовые ложки сметаны или 1/2 стакана простокваши. Можно добавить тмин.

•••'-л

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

Натертая небольшая свекла и морковь в равных количествах, репчатый лук - половина количества.

Заправка: растительное масло, мед, кислый сок и любая зелень. Посыпать ржаными сухарями.

Можно добавить в салат немного измельчённых грецких

орехов.

280

281

СВЕКОЛЬНО-ЦИТРУСОВЫЙ САЛАТ !

2 свеклы, 1 апельсин, 1/4 стакана орехов.

Свеклу натереть на крупной терке. Апельсин очистить сок отжать и полить свеклу. Корочки апельсина (1 столовая ложка) натереть на мелкой терке и посыпать в салат. Орехи измельчить и также добавить в салат. Натертые корочки апельсина можно подсушить и использовать в разных салатах.

Другой вариант салата - заправить салат не апельсиновым соком (он не всегда бывает), а растительным маслом и рубленой зеленью листьев салата.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА СО СВЁКЛОЙ И ЛУКОМ

3 столовые ложки капусты смешать с таким же количеством мелко натертой свеклы, добавить 1/3 луковицы.

Заправка: 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка ягод клюквы или брусники.

Чтобы капуста приобрела действительно розовый цвет, ее сначала смешивают со свеклой, а потом заправляют.

V; САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Мелко натереть морковь и нарезать зеленый лук (1/3 от количества моркови). Добавить столько же нарубленного огурца.

Заправка: растительное масло.

Вместо зеленого лука, конечно, можно использовать любую зелень, но тогда в качестве заправки очень хорошо взять мед (по вкусу), разбавленный водой и кислым соком в равных количествах. Морковь часто приготавливают с кислым молоком, тертым хреном, чесноком, орехами. Она дает отличное сочетание с медом, а вот солить ее строго

воспрещено.

282

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Нашинковать или натереть молодую морковь. Стебель, корешок и листья сельдерея нарубить.

Вместо корешка сельдерея можно взять корешок петрушки или редьку, а в салат добавить немного тертого хрена.

Заправка: сметана или растительное масло.

МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 2-3 столовые ложки горошка натереть морковь средней величины и нарубить половину луковицы.

Заправка: растительное масло и ягодный или любой кислый сок в равных количествах.

МОРКОВЬ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Взять поровну натертую морковь и нарубленный сельдерей (слишком грубые стебли не использовать) и смешать с таким же количеством нарезанных листьев салата.

Заправка: 4-5 измельченных грецких орехов с 1 столовой ложкой меда или 1 столовая ложка растительного масла и столько же кислого сока.

МОРКОВЬ С РЕДЬКОЙ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

1-2 моркови, 1-2 редьки, 6 штук грецких орехов, 4-5 зубчиков чеснока, лимонный или клюквенный сок.

Морковь и редьку взять в равных весовых соотношениях, натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчить.

Добавить мелко нарезанный чеснок. Все перемешать.

Заправить лимонным или клюквенным соком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С АПЕЛЬСИНОМ И

4 ЧЕСНОКОМ

3-4 моркови натереть на крупной терке, добавить дольку рубленого чеснока и дольки очищенного апельсина. Полить майонезом (или сметаной) и украсить дольками апельсина.

МОРКОВЬ ПО-ЗИМНЕМУ

, Натереть морковь и немного редьки. Добавить по вкусу квашеной капусты.

Заправка: растительное масло и клюквенный сок в равных количествах, немного измельченных орехов.

Можно добавить немного свежей капусты (в равных количествах с квашеной, ведь она сама по себе кислая, а тут еще клюква).

л САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Мелко нарубить цветную капусту, смешать в равных количествах с тертой морковью и зеленью.

Заправка: растительное масло или сметана с небольшим количеством меда.

Можно добавить огурец, помидор, болгарский перец, а на заправку - кислый сок.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Морковь, свеклу, (морковь в 1,5 раза больше, чем свеклы) натереть на мелкой тёрке. Яблоко порезать мелкими кубиками, слегка посолить, заправить растительным маслом, добавить изюм и мелко нарезанный лимон. Можно добавить немного мёда.

284

САЛАТ "ИЗЫСКАННЫЙ"

Очистить апельсин, разрезать на мелкие части. Морковь натереть на мелкой терке. ;

Заправка: грецкие орехи. Можно добавить сметану. 4

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ

Начинка. 1 кг моркови, натертой на крупной терке, немного прогреть с растительным маслом (но не жарить!); чеснок и любую зелень порубить.

Подготовить листья капусты, как для голубцов (то есть большие целые листья опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части листа вырезать). 1 столовую ложку начинки завернуть в лист капусты.

Маринад: на 1 л холодной кипяченой воды взять по вкусу яблочный уксус, мед, укроп, добавить несколько горошин черного перца и кусочек хрена.

Залить этим маринадом голубцы, сверху положить гнет и на 2 дня поставить в холодное место. ш: -;ч^,л,4, '-..o, .^^

ТЫКВА С ФРУКТАМИ ""

Натереть на крупной терке тыкву и яблоки, добаввдь порезанную кубиками дыню. Ш

Заправка: сок лимона.

Можно добавить изюм, курагу, яблоки. При сочетании с любыми фруктами (грушами, сливами, виноградом) и грецким орехом тыква очень выигрывает. Сметану для заправки можно наполовину развести любым кислым молоком (или даже использовать одно кислое молоко), взбить с цедрой лимона или апельсина, предварительно ошпарив кипятком (перед взбиванием охладить).

285

ТЫКВА С МЕДОМ

.; ,

Натереть на крупной терке тыкву.

Заправка: сметана, взбитая с медом и- кислым соком.

Можно добавить морковь.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Измельчить на мелкой терке кусок тыквы (около 200 г) и корешки сельдерея, добавить крупно натертые яблоки.

Заправка: кислое молоко, взбитое с медом и лимонным соком или: кислое молоко, взбитое с любым кислым фруктовым или ягодным соком (или небольшим количеством яблочного уксуса). Украсить орехами и зеленью.

ТОПИНАМБУР КАК ТАКОВОЙ

400 г топинамбура тщательно промыть, клубни натереть на мелкой терке, разложить по тарелкам и полить соусом (соус любой, по желанию).

САЛАТ ИЗ ТЕРТОГО ТОПИНАМБУРА И МОРКОВИ

^. 200 г топинамбура, 200 г моркови, пучок огородной зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко шинкованной зеленью и полить заправкой для салатов по вкусу хозяйки. Можно употребить заправку из лимонного сока с подсолнечным маслом и медом. Для этого используется 1 чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, небольшое количество меда. Лимоны можно заменить соком клюквы. В этом случае салат можно украсить яркими ягодами клюквы.

286

САЛАТ ИЗ ХРЕНА

Средний корешок хрена, морковь, 2 яблока пропустить через мясорубку или натереть на терке.

Заправка: сметана и мед - по вкусу или растительное масло с небольшим количеством яблочного уксуса, если яблоки не очень кислые.

САЛАТ ИЗ КСШЕЩКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ

ПЕТРУШКИ

Корень сельдерея или петрушки средней величины и 2 яблока натереть на крупной терке.

Заправка: 2 столовые ложки растительного масла и горсть измельченных грецких орехов. Украсить редисом и веточками петрушки или любой другой зеленью.

"Одиночные" салаты только из корешков сельдерея или петрушки готовят редко, но они очень часто служат добавками ко многим салатам - и зеленым, и "крахмалистым" - с любыми заправками. . Д»,

КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ОРЕХОВ

Сухофрукты (курагу, изюм, чернослив, инжир - в любых сочетаниях, но равных пропорциях) промыть, слегка обсушить и пропустить через мясорубку вместе с орехами.

Из массы сформировать шарики небольшого размера, обвалять их в толченых орехах или сухарях.

Можно в массу добавить 1-2 столовые ложки любого кислого сока (лимонного, клюквенного, апельсинового и др.).

287

БЛЮДА НА ОСНОВЕ ЗЛАКОВ , » : » } } \

* МЮСЛИ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ^ '>•••'••""• '»

1 столовую ложку "Геркулеса" замочить в 3 столовых ложках воды на несколько часов. Когда хлопья набухнут, натереть в них 150 г кисло-сладких яблок (одно большое, например), быстро размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить мед - по вкусу, сок половины лимона (или 1/2 столовые ложки клюквенного сока) и 1 столовую ложку измельченных орехов. Если мед густой, развести его водой. Вместо меда можно положить 1 столовую ложку сливок, вместо свежих яблок - любые ягоды или размоченные сухофрукты.

"УТРЕННЯЯ РАДОСТЬ" ""• ; " " "

1 столовую ложку кислого молока или сливок смешать с 200 г любых ягод (раздавленных), щепоткой корицы, 2 столовыми ложками размоченных овсяных хлопьев. Подавать через 30 минут.

"ЯБЛОЧНОЕ ДИВО"

Натереть 150 г яблок, смешать с 1-2 столовыми ложками "Геркулеса", добавить измельченные орехи, несколько ложек сливок. Подавать спустя 30 минут.

"ЗАВТРАК ДИПЛОМАТА"

Тонкий слой "Геркулеса", слой сочных ягод (раздавленных). Подавать через 30 минут. Это блюдо можно слегка приправить пряностями или добавить сливок и измельченных орехов.

"ГЕСПЕРИДЫ" , • „

Скатать в шарики толченую смесь из 4 столовых ложек размоченного отжатого "Геркулеса", тертых яблок (150 г), 1 столовой ложки жидкого меда, 10 грецких орехов, 1 чайной

ложки лимонного или клюквенного сока, 1 чайной ложки изюма. Шарики обсыпать толочком.

ПШЕНИЧНЫЕ ЗЕРНА С СОУСОМ

2 столовые ложки зерен пшеницы, 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку растительного масла.

Пшеницу замочить на сутки, чтобы размякла. Перед самой подачей на стол залить соусом, приготовленным из меда и растительного масла.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

На порцию - 1 столовая ложка овсяных хлопьев, 3 столовые ложки воды, 1 кислое яблоко, любые ягоды, размоченные сухофрукты, 1 чайная ложка меда, сок половины лимона (или любой кислый сок), 1 столовая ложка измельченных орехов, щепотка корицы.

Залить овсяные хлопья кипятком на несколько часов

(можно на ночь), затем, добавив все вышеперечисленное, тщательно перемешать.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ.

Часть II. ОВОЩИ.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ОВОЩНОЙ КУЛИНАРИИ.

САЛАТЫ.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ.

САЛАТ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ.

ЛЕТНИЙ ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

СУП ОВОЩНОЙ.

ОВОЩНОЙ РАССОЛЬНИК.

СУП РАССОЛЬНИК.

РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ.

РАССОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ.

РАССОЛЬНИК С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ.

ПОХЛЕБКА ЗИМНЯЯ.

СУП ОВОЩНОЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ.

"СБОРНЫЙ" ОВОЩНОЙ СУП ПО-БОЛГАРСКИ.

БОРЩ ПО-УКРАИНСКИ.

БОРЩ С ЛИМОНОМ.

БОРЩ ПО-БОЛГАРСКИ.

СУП-ПЮРЕ "ПЕСТРЫЙ".

СУП "ОГОРОДНЫЙ".

СУП С ЗЕЛЁНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ.

ОКРОШКА.

СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ.

СУП "ХОЛОДНЫЙ БОРЩОК".

ЛАГМАН (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ).

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.

ОВОЩИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В ДУХОВКЕ.

СЕЛЯНКА ОВОЩНАЯ.

ЗАПЕЧЕННОЕ РАГУ.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ ПО-СТАРИННОМУ.

ОВОЩИ В ГОРШОЧКАХ.

ДЫМ-ЛЯМА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).

ДЫМ-ЛЯМА МАКАРОННАЯ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).

БАКЛАЖАНЫ.

БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ.

БАКЛАЖАНЫ В СОУСЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА.

СЛОЕНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ.

РАГУ ОВОЩНОЕ С БАКЛАЖАНАМИ.

ПЛОВ С БАКЛАЖАНАМИ.

ИМАМБАЯЛДЫ (БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ).

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА.

КАБАЧКИ.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С РИСОМ.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ЛИСИЧКАМИ.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ.

ПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ.

КАБАЧКИ В ТОМАТЕ.

КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ.

КАБАЧКИ ПО-РУССКИ.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ.

ЛУК.

САЛАТЫ.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ГРАНАТОМ.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ.

ЛУКОВАЯ ПОХЛЕБКА ПО-РУССКИ...43

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК.44

МОРКОВЬ.

САЛАТЫ.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, МЕДА И ОРЕХОВ.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ХРЕНОМ.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ.

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ.

МОРКОВЬ С ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ.

ПИКАНТНАЯ МОРКОВЬ.

КАПУСТА.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ.

СЕЛЯНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.

КАПУСТНИК С ГРИБАМИ (УКРАИНСКАЯ КУХНЯ).

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.

ГОЛУБЦЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СМЕТАННОМ СОУСЕ.

ЗАПЕЧЕННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА.

"ЛЕНИВЫЕ" ГОЛУБЦЫ.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С МАКАРОНАМИ.

"ПИЦЦА" ИЗ КАПУСТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

ДАМДЫ - КАПУСТА-ОДНОДНЕВКА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).

КАРТОФЕЛЬ.

САЛАТЫ.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ.

КАРТОП СОРПА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ С ГРИБАМИ..56

КАРТОФЕЛЬНАЯ И МОРКОВНАЯ СОЛОМКА (ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ).

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧЕЙ И ЛУКОМ57

ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ)..57

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА С ГРИБАМИ....58

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ....58

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ.....59

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ..59

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ59

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ.59

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ.60

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ60

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ.61

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ГРУЗИНСКИ ...61

ПЕРЕЦ

САЛАТЫ

ВЕСЕННИЙ САЛАТ.

САЛАТ ПО-ИНДИЙСКИ.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА.62

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ .
63

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ.63

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ.63

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ..64

СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С КАПУСТОЙ..64

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ, МОРОКОВЬЮ И ЛУКОМ.65

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ....66

ПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЮРЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ....66

ПОМИДОРЫ

САЛАТЫ.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ.....67

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ....67

ТЮЛЬПАНЫ ИЗ ПОМИДОРОВ.67

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ.....68

ПОХЛЕБКА ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯТОЙ.68

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ПОМИДОРЫ-ГРИЛЬ С СЫРОМ68

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ..69

СОУСЫ.

СОУС ТОМАТНЫЙ ПО-ГРУЗИНСКИ.

ОСТРАЯ ПРИПРАВА "ТИБИ".

ТОПИНАМБУР.

САЛАТЫ.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

СУП С ТОПИНАМБУРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

РИСОВАЯ КАША С ТОПИНАМБУРОМ...71

ТОПИНАМБУР С СУШЕНЫМ КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ.....72

РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И ТОПИНАМБУРА72

СВЕКЛА

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ..

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

СВЕКЛА С ХРЕНОМ

СВЕКЛА С СУХОФРУКТАМИ.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С МОРКОВЬЮ .

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ.....

СВЕКОЛЬНИК

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ...

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА..

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА В СМЕТАНЕ.

ТЫКВА.

САЛАТЫ.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

САЛАТ ЦИТРУСОВЫЙ...

ВАРЕНАЯ ТЫКВА СОРЕХАМИ.....

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП-ПЮРЕ ИЛИ КАША ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ77

СУП-КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ...78

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ..78

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ ...

ТЫКВА В КЛЯРЕ С КОРИАНДРОМ (ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ)

Часть Ш. КРУПЫ

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ КРУП.

81

ГРЕЧКА

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-РУССКИ..84

ГРЕЧНЕВАЯ КАША-РАЗМАЗНЯ ПО-СТАРИННОМУ ..84

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ (ВЯЗКАЯ, ЖИДКАЯ)...84

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ.85

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ85

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ...86

КАША ГРЕЧНЕВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОГОМ (ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ) 86

КАШИЦА СМОЛЕНСКАЯ86

МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША..87

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С СОЕВЫМ ФАРШЕМ..87

ГРЕЧНЕВЫЕ ГОЛУБЦЫ..87

КУКУРУЗА

КУКУРУЗНАЯ КАША.....89

ПЕЧЕННЫЕ ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ.89

КУКУРУЗНАЯ МАМАЛЫГА89

ПЛОВ ИЗ САГО С ИЗЮМОМ.....90

КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ..90

ЦЕЛЬНЫЕ КУКУРУЗНЫЕ ЗЕРНА..90

МАНКА

КАША С ЯБЛОКАМИ91

МАННАЯ КАША ...92

МАННАЯ (ИЛИ ПШЕННАЯ) КАША С ТЫКВОЙ92

МАННАЯ КАША С ЗЕМЛЯНИКОЙ.....92

ОВСЯНКА

ОВСЯНКА НА МОЛОКЕ С КАРТОФЕЛЕМ ...94

ОВСЯНАЯ КАША .94

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ...94

ПОРИДЖ (АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ)95

ОВСЯНАЯ КАША ПО-ШОТЛАНДСКИ.....95

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ....95

ОВСЯНАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ...96

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ.96

ОВСЯНЫЙ СУП ПО-СТАРИННОМУ...96

ПЕРЛОВКА, ЯЧНЕВАЯ

ПЕРЛОВАЯ КАША (ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ) ..97

ПЕРЛОВАЯ КАША С ЛУКОМ ...97

ПЕРЛОВАЯ КАША СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ...98

ПЕРЛОВАЯ КАША (ФИНСКАЯ КУХНЯ).98

ПЕРЛОВАЯ ИЛИ ЯЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ....99

КАША С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ99

ЯЧНЕВАЯ КАША..99

ЯЧНЕВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ...„100

ЯЧНЕВАЯ КАША С КАРТОФЕЛЕМ..100

ЯЧНЕВАЯ КАША С ТВОРОГОМ..100

КАША КОСТРОМСКАЯ С ГОРОХОМ.....101

ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КАБАЧКАМИ101

ПЕРЛОВЫЙ СУП.102

ХОЛОДНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ.102

ПЕРЛОВЫЙ СУП С РЕПОЙ102

ПЕРЛОВЫЙ СУП СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ...: 103

ПЕРЛОВЫЙ СУП С ГРИБАМИ ПО-СТАРИННОМУ.... 103

ПЕРЛОВАЯ ПОХЛЕБКА С ГОРОХОМ..... 103

ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

ПШЕНИЧНАЯ КАША (основной РЕЦЕПТ).

КАША ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫЮ.

ПШЕНИЧНЫЙ КРЕМ.....105

ПШЕНИЧНАЯ КУТЯ (БОГАТАЯ).

ПШЕНИЧНАЯ КУТЯ....106

ПШЕНИЧНАЯ КУТЯ (ПРОСТАЯ).

ПШЕНИЧНО-ГОРОХОВАЯ КУТЯ.

КАШАГА.

ПШЕНИЧНАЯ КАША С ТЫКВОЙ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ....107

ПШЕНО

ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША ..108

ПШЕННАЯ КАША С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ..109

ПШЕННАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ109

ПШЕННАЯ КАША С УКРОПОМ..109

ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ... ПО

КУЛЕШ. ПО

КРУПЕНИК.....НО

ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША... 111

ТЫКВЕННАЯ КАША С ПШЕННОЙ КРУПОЙ.. 111

ПШЕННЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ.. 111

СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕРНОСЛИВОМ.112

РИС

РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ КАША.

ДИЕТИЧЕСКИЙ РАССЫПЧАТЫЙ РИС... 113

РИСОВАЯ КУТЬЯ114

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША..... 115

РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША... 115

РИСОВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ.. 115

РИСОВАЯ КАША С МОРКОВЬЮ 116

РИСОВАЯ КАША С СЫРОМ (МОНГОЛЬСКАЯ КУХНЯ)116

РИСОВАЯ КАША С ГРИБАМИ..... 116

РИСОВАЯ КАША С ЛУКОМ И ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ.. 117

РИС С ОВОЩАМИ....117

РИС ПО-МИЛАНСКИ.....И8

РИСС ОРЕХАМИ Ц8

РИЗОТТО С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ Ц8

РИС ИЗЫСКАННЫЙ.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ.

СУП РИСОВЫЙ СО СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ.

СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ.

КУРЫШ СОРПА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).

РИСОВЫЕ СЛАДКИЕ СУПЫ.

ПЛОВ С ПЕРЦЕМ.

ПЛОВ "ВЕДИЧЕСКИЙ".

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ....123

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ124

Часть IV. ГРИБЫ

САЛАТЫ

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ.

ГРИБНАЯ ИКРА.

ГРИБНОЙ САЛАТ.

ГРИБНОЙ САЛАТ ЗИМНИЙ.....126

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ 126

СУП ИЗ МОЛОДЫХ МАСЛЯТ.127

ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ127

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ.127

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ128

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРИБНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ..128

СУП ГРИБНОЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ....129

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ.129

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ГРИБЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ130

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ.130

299

ДУХОВЫЕ ГРИБЫ....130

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ...130

ШАМПИньОНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ..131

ГРИБЫ ПО-ТОЛСТОВСКИ.131

ГРИБЫ В СОУСЕ.131

Часть V. БОБОВЫЕ.

СОЯ И СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ.

САЛАТЫ

ЗЕЛЕНый САЛАТ С ТОФУ.133

САЛАТ С РИСОМ И ТОФУ .133

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА....134

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ГРИБАМИ И СЫРОМ.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ ..134

ФАСОЛЬ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ135

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ.135

ХЕ (КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ) .135

КАМДИ-ЧА (КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ)136

КАДИ- ЧА (КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ).....136

КИТАЙСКИЙ СОЕВЫЙ САЛАТ....137

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ТОФУ..137

БОРЩ С СОЕВЫМ МЯСОМ.....138

СУП ХАРЧО С СОЕВЫМ ГУЛЯШОМ.....138

ГОРОХОВЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ...138

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ....139

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ.....139

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ....140

ПУКТЯЙ (КОРЕЙСКИЙ СУП) .140

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

СОЕВОЕ МЯСО.

КОТЛЕТЫ ИЗ ОКАРЫ .

ГОЛУБЦЫ..142

КАБАЧКИ С СОЕВЫМ МЯСОМ....142

БЕФСТРОГАНОВ ПО-ЯПОНСКИ..143

ЛОБИО.

ЖАРКОЕ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ..144

ЗАПЕЧЕННЫЕ СТРУЧКИ ФАСОЛИ145

Часть VI. ФРУКТЫ

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ.....146

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И ГРАНАТА (ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ).146

САЛАТ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ...146

Часть VII. ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ

ДЕСЕРТЫ

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С БРУСНИКОЙ.147

ДЕСЕРТ ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК..147

ДЕСЕРТ ИЗ БАНАНОВ С ОРЕХАМИ И ЛИМОННЫМ СОКОМ 147

МАЛИНОВЫЙ ДЕСЕРТ.148

АРАХИС ЖАРЕННЫЙ В САХАРЕ...148

ЯНЧМИШ (ШАРИКИ ИЗ ОРЕХОВ И ИЗЮМА)148

ДЕСЕРТ ИЗ СМОРОДИНЫ С ОРЕХАМИ.....149

ПОЛЬ КАНТ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).149

ХОГ-ТОСОН (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).149

МОЛОЧНЫЕ ФИГУРКИ 149

ЖИДКАЯ ХАЛВА (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)...150

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ.150

НАПИТКИ

КОКТЕЙЛЬ ФРУКТОВЫЙ..151

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕКЛЫ С ОБЛЕПИХОЙ ...151

КВАС ИЗ СУХАРЕЙ..151

КВАС ИЗ РЕВЕНЯ.

КВАС МАЛИНОВЫЙ.

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ СОКОВ

ШЕРБЕТЫ .

Часть VIII. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

КУЛИНАРИЯ БЕЗ ЯИЦ

РЕЦЕПТЫ ТЕСТА

КИСЛОЕ ТЕСТО (ДЛЯ ПИРОЖКОВ, ПИРОГОВ, ХАЧАПУРИ).158

РЕЦЕПТ ПОСТНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ..160

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО НА СЛИВКАХ160

ПОСТНОЕ ТЕСТО ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОГОВ.161

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО...161

НАЧИНКИ

СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ.. 162

С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ162

ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ162

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ....162

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ...163

НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ..163

НАЧИНКА ИЗ ТОФУ (СОЕВЫЙ СЫР).....163

НАЧИНКА ИЗ КРАПИВЫ....163

НАЧИНКА ИЗ ТОФУ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.164

ИЗ РИСА.....164

ИЗ АДЫГЕЙСКОГО, ОСЕТИНСКОГО СЫРА....164

ИЗ ЛИМОНА...165

ИЗ СУХОФРУКТОВ И ВАРЕНОГО СГУЩЕННОГО МОЛОКА...165

НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ..165

НАЧИНКА ИЗ МАКА.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА.

БЛИНЫ, ОЛАДЫ.

ПОСТНЫЕ РУССКИЕ БЛИНЫ (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ.

БЛИНЫ

БЛИНЫ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ".

ПШЕННЫЕ БЛИНЫ.

ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ОВОЩАМИ.

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ.

С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

С ТВОРОГОМ.

С КАРТОФЕЛЕМ.

ВАРЕНИКИ, ПЕЛЬМЕНИ

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ.

ТУШПАРА (ПЕЛЬМЕНИ ПО КАЗАХСКИ).

ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ.....

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ..

МАНТЫ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)....

МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ...

МАНТЫ С ТЫКВОЙ..

ЖАРЕННЫЕ МАНТЫ.

ОРАМА - ПАРОВЫЕ РУЛЕТЫ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)173

БЕШБАРМАК (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ)173

ПЫШКИ..... 175

ПОСТНЫЕ ВАТРУШКИ...

ПИРОЖНЫЕ "ТРУБОЧКИ"...

СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С ЛЮБОЙ НАЧИНКОЙ..„

ТРЕУГОЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ) 177

ПИРОЖКИ С ХУРМОЙ .178

ЛЕПЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ (КАЗАХСКАЯ КУХНЯ).178

ЛЕПЁШКА "АК-НАН".

ЛЕПЕШКИ С МОРКОВЬЮ....

ДИЕТИЧЕСКИЕ "ПИРОЖНЫЕ".

ХАЧАПУРИ..

ПЕЧЕНЬЕ

ПЕЧЕНЬЕ С ЛИМОННОЙ НАЧИНКОЙ.

СЛАДКИЙ ОРЕШЕК.....

ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ И КОРИЦЕЙ

ПЕЧЕНЬЕ "КОЛБАСКА"182

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ183

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ183

ПЕЧЕНЬЕ "КАРТАЛИНСКОЕ".183

ПЕЧЕНЬЕ "ПРИПАРКОК"...184

ПИРОГИ

ПИРОГ "МАРИЯ" 184

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ ОТКРЫТЫЙ ..184

ПИРОГ "ВОЗДУШНЫЙ"185

ПИРОГ С ТВОРОГОМ....185

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ.....185

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ....186

ПИРОГ КЛУБНИЧНО-АБРИКОСОВЫЙ.186

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ ..186

ПИРОГ С ГРИБАМИ.187

МАННИК...187

"ШАРЛОТКА" ИЗ ЯБЛОК С ГРЕНКАМИ187

КОВРИЖКА I..188

КОВРИЖКА II 188

ФРУКТОВЫЙ РУЛЕТ189

РУЛЕТИКИ С МАКОМ И ОРЕХАМИ. 189

ТОРТЫ

ТОРТ "СВЕРЧКОВСКИЙ" ...190

НАПОЛЕОН I.. 190

НАПОЛЕОН П.191

НАПОЛЕОН Ш.....191

ТОРТ "ФАНТАЗИЯ"...192

ТОРТ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ..192

ТОРТ "ТАТЬЯНА"193

ТОРТ "ПРАГА"193

ТОРТ МЕДОВЫЙ.194

ТОРТ "ДАМСКИЙ КАПРИЗ"....194

ТОРТ "ЛЕТНИЙ"..195

ТОРТ "АНЕЧКА" ..,.....195

"МИШКА НА СЕВЕРЕ"..196

ТОРТ "ДЕНЬ И НОЧЬ", ИЛИ "ПТИЧЬЕ МОЛОКО"

ТОРТ "ГОРКА"

ТОРТ "МУРАВЕЙНИК".

ТОРТ "НОВИНКА".^.

ТОРТ "8 МАРТА".

ТОРТ "РЫЖИК" ...

ТОРТ "БЕЛОЧКА"

ТОРТТОТТО"

ТОРТ ИЗ ГОТОВОГО ПЕЧЕНЬЯ "А ЛЯ МИНУТ"...

"КАРТОШКА".

ПИЦЦА

ТЕСТО...

ПИЦЦА С ГРИБАМИ.

ПИЦЦА С БАКЛАЖАНАМИ.....

ПИЦЦА С ОВОЩАМИ....

ПИЦЦА С ТЫКВОЙ (КАБАЧКАМИ)...

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ПЕРВЫЕБЛЮДА

ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ СУП ПО-КАЗАХСКИ

КЕСПЕ I (СУП С ЛАПШОЙ)

КЕСПЕП.....

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

МАКАРОНЫ С СОЕВЫМ ФАРШЕМ..

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ....

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ.....

МАКАРОННИК С СЫРОМ...

МАКАРОННО-КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА...

БУТЕРБРОДЫ

МАСЛО ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

ЛУКОВОЕ ИЛИ ЩАВЕЛЕВОЕ МАСЛО.....

МАСЛО С ПЕТРУШКОЙ ИЛИ УКРОПОМ

ОГУРЕЧНОЕ МАСЛО...

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО....208

ХРЕНОВОЕ МАСЛО.208

ЛИМОННОЕ МАСЛО.....208

СЫРНОЕ МАСЛО.....,208

БУТЕРБРОДЫ

БУТЕРБРОД С СЫРЫМИ ОВОЩАМИ....209

БУТЕРБРОДЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.209

БУТЕРБРОДЫ СО СВЕКЛОЙ...209

БУТЕРБРОДЫ С КАБАЧКОВОЙ ИЛИ БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ...209

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ГРИБОВ..210

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ БРЫНЗЫ....210

ПАШТЕТ ИЗ СЫРА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ.....210

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА..210

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ФАСОЛИ 211

КРУТОНЫ (КРУГЛЫЕ БУТЕРБРОДЫ) С САЛАТОМ...211

КРУТОНЫ С СЫРОМ.....211

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ..	211
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ....	212
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ (КОЛБАСНЫМ) СЫРОМ...	212
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ...	212
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И РЕДИСОМ	212
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ....	213
БУТЕРБРОДЫ С ТОФУ..	213
БУТЕРБРОД НА ОГУРЦЕ ИЛИ РЕДЬКЕ.	213
БУТЕРБРОД "КОМПЛЕКСНЫЙ" ...	213
СЭНДВИЧИ С БАКЛАЖАНАМИ.	214
БУТЕРБРОД С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, МИНДАЛЕМ, КУНЖУТОМ..	214
КОРЗИНОЧКИ С САЛАТОМ	214
Часть1X. ПРЯНОСТИ	215
СОЧЕТАЕМОСТЬ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ С ПРОДУКТАМИ	
ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА	
ЗЕРНОБОБОВЫЕ.....	219
ОВОЩИ И ФРУКТЫ.	220
СЛАДКИЕ БЛЮДА, САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА, НАПИТКИ.	221
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.	222
Часть X. ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ	
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	

САБДЖИ С ФАСОЛЬЮ ..223

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ФАСОЛЬЮ223

САБДЖИ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ....224

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ..224

САБДЖИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ225

САБДЖИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТУРЕЦКОГО ГОРОШКА....225

САБДЖИ ИЗ ШПИНАТА И КАРТОФЕЛЯ.....226

САБДЖИ ИЗ КАБАЧКА..227

МОРКОВНОЕ ЧАТНИ....227

ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ....228

ЗЕЛЕНОЕ ЧАТНИ228

ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ....228

КАРТОФЕЛЬНОЕ КАРРИ ...228

КАРРИ С СОЕЙ....229

ЗОЛОТИСТЫЕ ЧИПСЫ .230

БЛЮДА ИЗ КРУП

КХИР.....231

РИС ОБЫКНОВЕННЫЙ231

РИС ЖЕЛТЫЙ232

РИС С ОВОЩАМИ (КИТРИ)....232

САЛАТ ИЗ ПШЕНА И СВЕЖЕГО ГОРОХА..233

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ233

БЛИНЫ ПО-ИНДИЙСКИ.....234

ИНДИЙСКИЙ ХЛЕБ

КАК ДЕЛАТЬ ТЕСТО МЕТОДОМ НАДАВЛИВАНИЯ.

ПУРИ (ЛЕПЕШКИ).

ПРОСТЫЕ ИНДИЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ (ЧАПАТИ)...236

ЧАПАТИ (РОТИ)..237

СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ ...237

ПАРАТХА...238

НАН.239

ЖАРЕННЫЕ ПЫШНЫЕ ЛЕПЕШКИ (БХАТУРЫ)240

СОЛЕННЫЕ КРЕКЕРЫ (МАТТХИ)..241

ПИКАНТНЫЙ МАСЛЯНЫЙ КРЕКЕР С ЛИМОНОМ ..242

ИНДИЙСКИЕ СЛАДОСТИ

КХИР.....243

БАНАНОВАЯ ХАЛВА.....243

ОРЕХОВАЯ ХАЛВА..244

ЛАДДУ ИЗ МАНКИ..244

ЛАДДУ ИЗ СУХОФРУКТОВ245

ЛАДДУ ИЗ ОРЕХОВ .245

СЛАДКИЕ ВАРЕНИКИ ..246

БАРФИ ИЗ ИНДИЙСКОГО ОРЕХА...246

ОРЕХОВОЕ АССОРТИ...247

ПИРОГ ИЗ СУХОФРУКТОВ.....247

Часть XI. СЫРОЕДЕНИЕ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЫРОЕДЕНИЯ.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ252

ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ,.252

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО.....,253

СУХОФРУКТЫ 253

СОЛЕННЫЕ (КВАШЕННЫЕ) ОВОЩИ И КОРНЕПЛОДЫ..254

СПЕЦИИ И СОУСЫ.....254

ОРЕХИИ СЕМЕЧКИ...255

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ..255

СЫРЫ.

ПРОРАЩИВАНИЕ ЗЕРНА

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРЕН.

СПОСОБЫ ПРОРАЩИВАНИЯ ЗЕРНА....

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ПРОРОСТКИ...

КУХНЯ СЫРОЕДА

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА-НАТУРОПАТА

ЗЕЛЕННЫЕ САЛАТЫ

СОУС С МОЛОДОЙ КУКУРУЗОЙ.

МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗА С ОРЕХАМИ....

ЛИСТОВОЙ САЛАТ...

САЛАТ СЫРОЕДОВ...

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЖАНЫМИ СУХАРЯМИ.....

САЛАТ РОМЭН ИЛИ КРЕСС-САЛАТ 267

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ 267

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ....

ЛИСТОВОЙ САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ...

ГОЛУБЦЫ СЫРОЕДОВ ...

ПЕТРУШКА И ЛИСТОВОЙ САЛАТ

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ НАСТУРЦИИ...268

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ

ШПИНАТ И КВАШЕНАЯ КАПУСТА...

КОРЕШКИ ШПИНАТА.....

ЗАКУСКА ИЗ ЧЕСНОКА....._____

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ОВОЩАМИ.....270

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С МОРКОВЬЮ...270

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ПОМИДОРАМИ...270

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ..271

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

КАПУСТНЫЕ КОЧЕРЫЖКИ.

САЛАТ из КАПУСТЫ СЛАДКИЙ.....

САЛАТ из КАПУСТЫ с АПЕЛЬСИНОМ..

САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с АБРИКОСАМИ272

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ.....272

КРАСНО-КОЧАННАЯ КАПУСТА И КАРТОФЕЛЬ...272

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ОСТРАЯ....273

РОЗОВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА.....273

КАПУСТА, ПРОСЛОЕННАЯ ОВОЩАМИ....273

КАПУСТА "ПРОВАНСАЛЬ"273

КОЛЬРАБИ ("РЕПНАЯ" КАПУСТА)...274

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ 274

САЛАТ БОЛГАРСКИЙ....274

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ.275

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И МОРКОВИ...275

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА....275

СУП С ОГУРЦОМ (БОЛГАРСКИЙ)....275

ХОЛОДНЫЙ СУП ПО-УЗБЕКСКИ276

ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ.276

ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ ИЗ КРАСНЫХ ПОМИДОРОВ..276

САЛАТ " ДОЙНА".

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ.

ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ.2

ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ....277

ПОМИДОРЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ..277

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ ИЛИ ЛУКОМ..278

ПОМИДОРЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ278

РЕДЬКА С ОГУРЦОМ....278

РЕДЬКА С ЛУКОМ ...278

РЕДЬКА С ПОМИДОРАМИ278

РЕДЬКА ЛОМТИКАМИ.

РЕДЬКА С ТЫКВОЙ.279

САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ РЕДЬКИ И МОРКОВИ279

РЕДЬКА С ОРЕХАМИ....279

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ 279

РЕДИС В КИСЛОМ МОЛОКЕ..280

РЕПА С МОРКОВЬЮ280

РЕПА С ЛУКОМ ..280

МОЛОДЫЕ КАБАЧКИ....280

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ СЫРОЕДОВ ...281

САЛАТ "ВЕНИЧЕК" ..281

ВЕСЕННИЙ САЛАТ ..281

МОЛОДАЯ СВЕКЛА..

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

СВЕКОЛЬНО-ЦИТРУСОВЫЙ САЛАТ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА СО СВЁКЛОЙ И ЛУКОМ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА..

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ.

МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

МОРКОВЬ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

МОРКОВЬ С РЕДЬКОЙ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С АПЕЛЬСИНОМ И ЧЕСНОКОМ...

МОРКОВЬ ПО-ЗИМНЕМУ.....

САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ...

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ..

САЛАТ "ИЗЫСКАННЫЙ" ..

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ..

ТЫКВА С ФРУКТАМИ...285

ТЫКВА С МЕДОМ....286

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ ...286

ТОПИНАМБУР КАК ТАКОВОЙ....286

САЛАТ ИЗ ТЕРТОГО ТОПИНАМБУРА И МОРКОВИ..286

САЛАТ ИЗ ХРЕНА.....287

САЛАТ ИЗ КОРЕШКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ..287

КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ОРЕХОВ287

БЛЮДА НА ОСНОВЕ ЗЛАКОВ

МЮСЛИ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД

"УТРЕННЯЯ РАДОСТЬ"

"ЯБЛОЧНОЕ ДИВО".288

"ЗАВТРАК ДИПЛОМАТА".

"ГЕСПЕРИДЫ"...

ПШЕНИЧНЫЕ ЗЕРНА С СОУСОМ..

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ ...