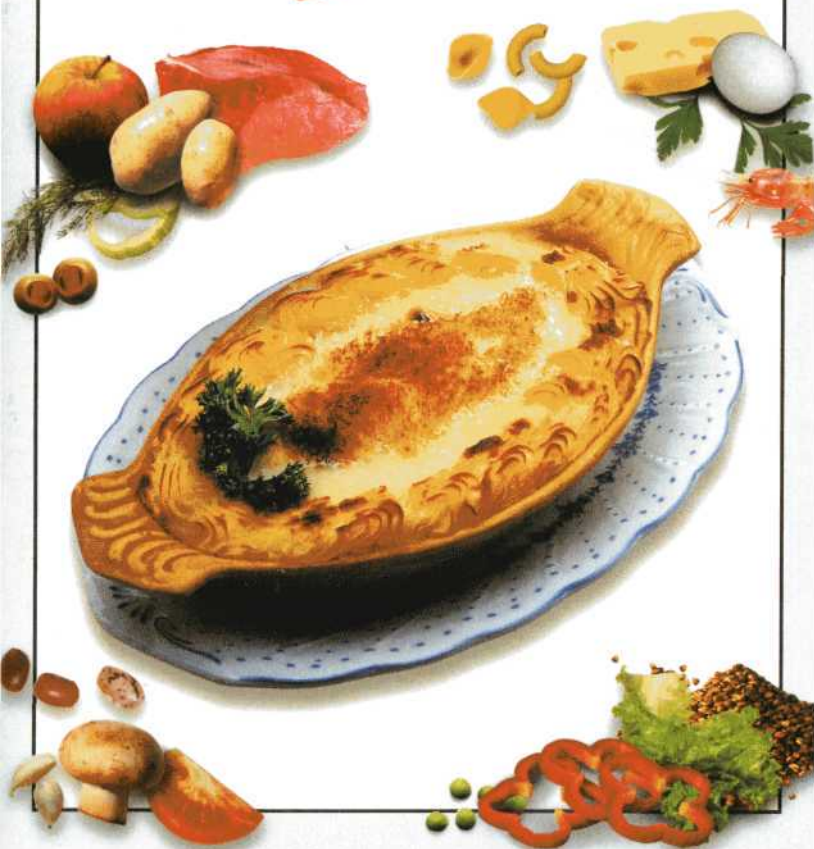


# ЛУЧШИЕ ЗАПЕКАНКИ

Очень просто!



УДК 641/642  
ББК 36.99  
Л 87

Составитель Г. С. Выдревич

Л 87      **Лучшие** запеканки / Сост. Г. С. Выдревич. — М.:  
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Запеканка — универсальное блюдо, которое можно приготовить и на завтрак, и на обед, и на ужин. Она прекрасна как повседневная еда, но и с не меньшим успехом может стать превосходным праздничным угощением. Запеканки не только вкусны, но и полезны, ибо запеченные продукты хорошо сохраняют питательные свойства. Это блюдо годится для диетического питания и подходит тем, кто тратит много энергии.

В предлагаемой книге даны рецепты запеканок из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, круп. Если вы хотите разнообразить свое меню и открыть для себя множество вкусовых нюансов — эта книга для вас.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24482-9

© «Терция», составление, 2007

© «Терция», оформление, 2007

® «Издательство «Эксмо», 2007

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Запеканка — универсальное блюдо, которое можно приготовить и на завтрак, и на обед, и на ужин. Она прекрасна как повседневная еда, но и с не меньшим успехом может стать превосходным праздничным угощением — красивым, ароматным и удивительно вкусным.

Возможно, многие воспринимают запеканку как нечто сварганенное на скорую руку из оставшихся от вчерашней трапезы продуктов, например каши, лежалого творога, недоеденных накануне картошки и мяса... Однако это не так. Это блюдо вам вполне могут предложить и в дорогом ресторане, который дорожит своей репутацией и держит в штате лишь отменных поваров.

Вместе с тем приготовить запеканку не так уж сложно, она вполне по силам даже неопытному кулинару. Все зависит от ингредиентов, приправ, дополнений. В самом простом объяснении запеканка — это блюдо из нескольких составляющих, выложенных в глубокую форму слоями, запеченное в духовке до образования румяной корочки. Комбинации продуктов могут быть практически любыми, порой совершенно неожиданными. Так что для людей, любящих фантазировать на кухне, это просто находка: поменять несколько ингредиентов — и новое блюдо радует и удивляет гостей и членов семьи.

В этой книге речь пойдет о запеканках, которые сделаны из мяса и субпродуктов, птицы, рыбы и морепро-



дуктов, овощей и грибов, различных круп. Они не только вкусны, но и полезны, ибо запеченные продукты хорошо сохраняют питательные и вкусовые качества, отлично подходят для диетического питания, очень полезны даже тем, кто тратит много энергии: людям физического труда и спортсменам.

Мясные, рыбные запеканки или запеканки из птицы обычно подают с овощами, если те не входят в состав блюда. Нередко их украшают колечками лука, сладкого перца, маленькими соцветиями цветной капусты, мелкими грибочками, листиками зелени.

К запеканкам можно предложить и разнообразные соусы: томатный, сметанный, луковый, овощной, соевый и так далее. В общем, любой — по вкусу.

Если вы еще ни разу не готовили запеканку, а также если это блюдо — одно из ваших любимых, эта книга, безусловно, заинтересует вас. Дерзайте, фантазируйте, создавайте оригинальные блюда, побалуйте себя и близких.

# МЯСНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



**«Ассорти»**

*500 г мяса птицы, 2 яйца, 300 г свежзамороженного шпината, 100 г сыра твердых сортов, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 стакан макаронных изделий, 2 ст. ложки красного соуса, 0,5 ч. ложки пряных трав, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, растительное или сливочное масло, соль.*

Куриное мясо отварить в подсоленной воде до готовности, мелко нарезать. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, промыть. Шпинат разморозить. Сыр натереть на крупной терке.

Сыр соединить со шпинатом, травами, соусом и перцем, перемешать. Добавить куриное мясо и еще раз перемешать.

Макаронные изделия перемешать с сырыми яйцами.

Форму смазать маслом, выложить в нее половину макаронных изделий, на них — смесь с куриным мясом, затем — грибы. Сверху положить оставшиеся макаронные изделия. Разровнять.

Выпекать в духовке или микроволновой печи до образования румяной корочки.



К готовой запеканке можно подать любой соус по вкусу.



### «Гурман»

500 г мясного фарша, 400 г яблок, растительное масло, сливочное масло, приправы по вкусу.

Для маринада: 500 л воды, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 бутона гвоздики.

Приготовить маринад, соединив все указанные ингредиенты. Яблоки вымыть, очистить от сердцевин, нарезать дольками, залить маринадом и выдержать в нем в течение 20 мин.

Форму смазать маслом и выложить слоями фарш и яблоки, перекладывая каждый слой кубиками сливочного масла.

Запекать в разогретой духовке в течение 30–35 мин.



### Греческая запеканка с бараниной

250 г рубленой баранины, 300 г муки, 5 помидоров, 3 яйца, 1 стручок сладкого перца, 1 небольшой цуккини, 70 г оливок, фаршированных перцем, 200 г брынзы, 30 г зелени петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 70 г сливочного масла, 250 мл молока, черный молотый перец, соль.

Приготовить тесто: смешать муку, яйца, 1 ч. ложку соли и 100 мл воды. Тесто должно получиться эла-



стичным. Выдержать его полчаса в холодильнике, а затем раскатать, вырезать шесть кругов или пластов по размеру формы и отварить в течение 4 мин в подсоленной воде.

Овощи очистить и нарезать кубиками, оливки — пополам. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать. Половину соединить с раскрошенной брынзой и перемешать.

Фарш обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить по вкусу, добавить оставшуюся петрушку и перемешать.

Сливочное масло растопить и взбить с молоком. Этой смесью обмазать пласты теста.

В разъемную форму выложить тесто, чередуя пласты с начинками из фарша, овощей и брынзы.

Запекать в разогретой до 175°С духовке в течение 35–40 мин.



### «Для гостей»

*300 г мясного фарша, 1 морковь, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 75 г сыра, приправы по вкусу.*

*Для теста: мука, 2 яйца, вода.*

*Для соуса: 200 мл 20%-х сливок, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 75 г сыра, 1 ч. ложка чесночного порошка.*

Из муки, яиц и воды замесить крутое тесто — как для лапши.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Чеснок мелко порубить. Соединить с фаршем, добавить томатную пасту, обжарить. Приправить по вкусу.

Приготовить соус. Масло растопить, перемешать с мукой так, чтобы не было комков. Добавить сыр,



натертый на крупной терке, сливки и чесночный порошок. Снова перемешать.

Форму смазать маслом. Тесто рассказать в тонкий пласт, разрезать на три одинаковые части. Одну часть положить в форму, на нее — половину фарша. Разровнять. Полить половиной соуса. Затем положить вторую часть теста, фарш и соус. Накрыть оставшимся пластом, посыпать тертым сыром.

Запекать в разогретой духовке в течение 40–50 мин.



### **Запеканка из курицы с креветками**

*250 г отварного куриного мяса, 14–16 вареных очищенных креветок, 200 г филе рыбы, 6–7 яиц, 6–8 ст. ложек консервированных грибов, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки ликера, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка соли.*

Мясо мелко нарезать. Рыбу нарезать или разобрать на небольшие кусочки. Смешать курицу, рыбу, креветки, зеленый горошек. Получившуюся массу разделить на несколько порций и разложить по формочкам.

Яйца взбить с ликером и соевым соусом, вылить эту смесь в формочки, посолить.

Запекать при температуре 180° С в течение 15–20 мин.



### **Запеканка из баранины**

*500 г фарша из баранины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ч. ложка горчицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 100 г*



*тертого сыра, 50 г копченого шпика, молоко, жир для формы, черный молотый перец, соль.*



Белый хлеб залить молоком, размочить, а затем отжать. Лук мелко порубить. Фарш соединить с отжатым хлебом, луком, яйцом, сыром. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Форму смазать жиром, выложить в нее фарш, перекладывая его тонкими ломтиками шпика. Запечь в духовке до готовности.

К запеканке можно подать картофельное пюре, тушеную или сырую белокочанную капусту, отварной картофель, зеленый салат, острый соус.



### **Запеканка из баранины с картофелем**

*1 кг отварного картофеля, 4 яйца, 600 г нежирной баранины, 4 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 маленький корень сельдерея, 1 долька чеснока, 1 корень петрушки, зелень петрушки, томатный соус, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать кубиками, обжарить в жире. Добавить мелко нарезанные лук, сельдерей, петрушку. Жарить, помешивая, пока овощи не станут мягкими. После этого посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченный чеснок, томатный соус, перемешать.

Картофель раздавить, протереть через сито, посолить, добавить взбитые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, перемешать.

Форму смазать жиром, положить картофельное пюре, в середине сделать углубление и положить в



него смесь мяса и овощей, вокруг начинки сформовать картофельный валик, сбрызнуть маслом и запекать в духовке в течение 30 мин.



### **Запеканка из свинины с изюмом и арахисом**

*1 кг свиного фарша, 2 луковицы, 4–6 ст. ложек жира, 3 ст. ложки изюма без косточек, 0,5–0,75 стакана ядер арахиса, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко порубить, перемешать с фаршем и обжарить в разогретом жире. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить распаренный изюм, измельченный арахис и тщательно перемешать.

Противень смазать жиром, выложить на него получившуюся массу, придать ей желаемую форму. Запекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

К запеканке можно подать зеленый салат, картофельное пюре или жареный картофель.

Изюм можно заменить черносливом без косточек.



### **Запеканка из птичьих потрохов**

*500 г птичьих потрохов (печени, сердца, желудка), 150 г сала, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 филе малосольной сельди, 2 яйца, черный молотый перец.*

**10** Для соуса: 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, 1–2 ст. ложки сливочного масла.



Потроха (можно добавить шею и крылья) залить водой, добавить сало, нарезанные морковь и корень петрушки. Накрывать посуду крышкой и тушить на слабом или среднем огне до готовности. Охладить. Если использовались шея и крылья, удалить кости.

Мясо, сало и овощи пропустить через мясорубку вместе с сельдью. Добавить сухари, яйца, поперчить по вкусу, перемешать. Если масса получилась очень плотной, добавить немного бульона, в котором тушились потроха.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее массу, разровнять. Запечь в разогретой духовке до готовности.

Приготовить соус. Сухари обжарить в масле, разбавить небольшим количеством процеженного бульона от потрохов, добавить сметану, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

К готовой запеканке кроме соуса можно подать также картофельное пюре.



### **Запеканка по-английски**

*500 г мякоти мяса, 300 г вареной ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 2 яйца, 500 г тушеных зеленого горошка и моркови, бульон, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 1 яичный желток, 2 ст. ложки жира, соль.*

Мясо и ветчину нарезать брусочками, обжарить на масле, смешать с зеленью. Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками.

Огнеупорную стеклянную форму смазать маслом, выложить в нее слоями тушеные овощи, мясо, ветчи-



ну и яйца. Залить бульоном так, чтобы он едва покрывал заготовку.

Из теплого молока, просеянной муки, растопленного жира и небольшого количества соли замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт, накрыть им заготовку. На поверхности теста формочкой сделать углубления, смазать яичным желтком, в нескольких местах проколоть.

Выпекать в духовке 1 ч. Подавать в той же посуде.



### **Запеканка с бараниной по-ирландски**

100 г баранины, 1 кг картофеля, мясной бульон, черный молотый перец, соль.

Для теста: 100 г муки, 50 г жира, 1 яйцо, соль.

Из муки, растопленного жира, яйца и небольшого количества соли замесить тесто и оставить его на полчаса.

Мясо мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Мясо и картофель положить в плоскую посуду. Залить крепким бульоном так, чтобы он едва накрывал картофель, посолить и поперчить по вкусу.

Тесто раскатать и накрыть им заготовку. Запекать в разогретой духовке 1,5 ч на слабом огне.



### **Запеканка с грудкой индейки**

200 г копченой грудки индейки, 350 г лапши гнездами, 350 г стручковой фасоли, 250 г мелких помидоров, 150 г

*тертого сыра «Маасдам», 4 яйца, 250 мл бульона, 200 мл сливок, белый молотый перец, соль.*



Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Фасоль вымыть, обсушить, отварить в бульоне в течение 5 мин, а затем вынуть из него. Индейку нарезать кубиками, помидоры — ломтиками. Мясо, фасоль и помидоры перемешать.

Форму смазать любым жиром, положить половину лапши. Сверху выложить половину смеси с индейкой так, чтобы она располагалась на гнездах.

Яйца взбить со сливками, добавить две трети сыра, слегка посолить и поперчить. Половину получившейся смеси вылить на запеканку. Затем выложить оставшуюся лапшу, распределить по ней смесь с индейкой, полить оставшейся яичной смесью. Посыпать оставшимся сыром.

Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой духовке в течение 45 мин. За 5 мин до конца приготовления фольгу снять.



### **Запеканка из мозгов**

*500 г мозгов, 3 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, 0,5 стакана молока, красный молотый перец, соль.*

Мозги положить на дуршлаг или сито, ошпарить крутым кипятком, выложить на доску, очистить от пленки, мелко порубить. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Хлеб размочить в молоке, а затем отжать. Яичные белки отделить от желтков.



К рубленным мозгам добавить хлеб, жареный лук, яичные желтки, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Затем ввести взбитые белки.

Форму смазать жиром, выложить в нее массу. Запекать в духовке 20 мин.

К запеканке можно подать цветную капусту.



### Запеканка с печенью

400 г фарша из печени, 1 кг картофеля, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 300 г соуса по вкусу, панировочные сухари, соль.

Картофель очистить, отварить, нарезать соломкой, обжарить в масле. Добавить яйцо, посолить, перемешать.

Форму смазать маслом. Выложить половину картофеля, на него — фарш из печени, сверху — оставшийся картофель. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке до готовности.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками и полить соусом.



### Запеканка с мозгами

500–700 г говяжьих мозгов, 5 клубней картофеля, 5 яиц, 2 моркови, 0,25 стакана измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,25 ч. ложки моло-



*той корицы, 0,25 ч. ложки молотого мускатного ореха, гвоздика, черный молотый перец, соль.*

Два яйца сварить вкрутую, мелко порубить. Морковь отварить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Мозги обдать кипятком, очистить от пленок. Картофель очистить, вымыть, залить подсоленной водой и варить до полуготовности. Затем добавить мозги и варить еще 10 мин. Откинуть на сито, переложить в миску и размять в пюре. Добавить взбитые сырые яйца, вареные яйца, петрушку, масло, морковь, корицу, мускат, молотую гвоздику. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Форму смазать маслом, выложить в нее смесь. Запекать в разогретой духовке 45 мин. Перед подачей слегка охладить.



### Запеканка с окороком

*150 г вареного окорока, 1,5 кг зеленой спаржи, 500 г шампиньонов, 150 г сыра, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар, черный молотый перец, соль.*

Спаржу вымыть, очистить срезать концы. Стебли отварить в течение 8–10 мин в подсоленной воде с небольшим количеством сахара и лимонным соком.

Шампиньоны нарезать ломтиками, окорок — кубиками, сыр натереть на крупной терке.

Немного масла растопить, обжарить в нем грибы, добавить окорок и, помешивая, подрумянить.

Форму смазать маслом, положить в нее спаржу. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать зеленью.



Сверху выложить смесь грибов с окороком, посыпать сыром. Запекать в нагретой до 180° С духовке в течение 20 мин.



### **Запеканка со свининой**

500 г мякоти свинины, 750 г моркови, 500 г картофеля, 30 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра «Гауда», 40 г сливочного масла, 40 г муки, 250 мл молока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить, нарезать кружками и отварить в течение 15 мин в подсоленной воде. Через 10 мин добавить нарезанный лук. Затем откинуть все на дуршлаг, обсушить, добавить нарезанную петрушку.

Мясо обжарить в растительном масле, посолить и поперчить по вкусу, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Форму смазать маслом, выложить в нее слоями мясо и овощи.

Оставшееся масло растопить, обжарить в нем муку, влить молоко, перемешать. Кипятить около 2 мин. Добавить сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившимся соусом залить заготовку. Запекать в разогретой до 175° С духовке в течение полчаса.



### **Запеканка с фаршем и баклажанами**

375 г смешанного мясного фарша, 600 г баклажанов, 500 г картофеля, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 помидора, 250 мл молока, 4 ст.



*ложки муки, разведенной водой, 150 г жирной сметаны, 1 яйцо, розмарин, тимьян, мускатный орех, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.*



Картофель отварить в мундире, остудить и очистить. Лук и чеснок нарезать кубиками. Баклажаны нарезать вдоль ломтиками и слегка обжарить. В этом же масле, помешивая, обжарить фарш с луком и чесноком в течение 5 мин. Добавить зелень по вкусу, посолить и поперчить. Картофель и помидоры нарезать ломтиками.

Форму смазать маслом, выложить слоями баклажаны, помидоры, картофель, фарш.

Молоко довести до кипения, заварить его мукой, остудить, добавить яйцо и сметану, мускатный орех, перец и соль. Получившимся соусом залить запеканку. Запекать в разогретой до 200° С духовке в течение 45 мин.



### **Запеканка с фаршем и овощами**

*500 г смешанного мясного фарша, 500 мл бульона, 1 луковица, 1 черствая булочка, 1 яйцо, 100 г кукурузной крупы, 1 долька чеснока, 1 морковь, 200 г замороженного зеленого горошка, 200 г сыра «Гауда», мускатный орех, красный молотый перец, соль.*

В 375 мл кипящего бульона всыпать кукурузную крупу и варить 15 мин на слабом огне. Булочку вымочить в молоке, отжать, размять, соединить с фаршем, добавить яйцо, посолить и поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом.



Форму смазать маслом, выложить в нее кукурузную кашу, разровнять, сверху положить фарш. Запечь в разогретой до 200° С духовке в течение

получаса.

Морковь очистить, мелко нарезать и отварить вместе с горошком в оставшемся бульоне в течение 5 мин. Процедить. Овощи выложить на запеканку, посыпать тертым сыром. Запекать еще 10 мин.



### Запеканка с фрикадельками

400 г свиного фарша, 800 г моркови, 30 г петрушки, соль, 360 мл овощного бульона, 2 яичных желтка, 1 бульонный кубик, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и слегка проварить в подсоленной воде подсоленной воде с парой веточек петрушки. Оставшуюся петрушку мелко нарезать.

В фарш положить один желток, посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить. Из получившейся смеси сформовать маленькие фрикадельки.

Разогреть овощной бульон, добавить бульонный кубик, перемешать, довести до кипения, снять с огня и слегка остудить. Затем, постоянно помешивая, ввести второй желток.

Форму смазать маслом и выложить в нее рядами морковь и фрикадельки. Полить соусом из бульона.

Смешать петрушку, молотые сухари и сыр, посыпать запеканку. Разложить маленькие кусочки сливочного масла.

Запекать в разогретой до 200° С духовке около 25 мин.



### Кровяная запеканка

*1 л крови поросенка, 2 стакана молотых ржаных сухарей, 2 луковицы, жир, штик, соль.*

Лук мелко нарезать и обжарить на жире. Кровь посолить, взбить, добавить сухари и обжаренный лук.

Форму смазать жиром, влить массу и запечь ее в горячей духовке. Когда поверхность покроется корочкой, положить на нее тонкие ломтики шпика. Запекать до готовности.



### Куриная запеканка

*600 г филе куриной грудки, 100 г сливочного масла, 500 г шампиньонов, 40 г муки, 500 мл молока, 1 кубик мясного бульона, мускатный орех, панировочные сухари, белый молотый перец, соль.*

Филе вымыть, обсушить, обжарить с двух сторон в 2 ст. ложках масла, посолить и поперчить по вкусу, нарезать наискосок ломтиками.

Грибы тщательно обтереть влажной салфеткой, нарезать ломтиками, потушить в растопленном масле.

Оставшееся масло растопить, обжарить в нем муку, развести ее молоком, добавить раскрошенный буль-



онный кубик, мускатный орех, посолить и поперчить. Снять с огня.

Форму смазать маслом, выложить в нее куриное мясо, сверху — грибы. Полить соусом, посыпать сухарями. Запекать в разогретой до 220° С духовке около 10 мин.



### **Мясная запеканка с картофелем**

*300 г говядины, 500 г картофеля, 3 яйца, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 0,25 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Мясо вымыть, пропустить через мясорубку, слегка обжарить. Лук мелко порубить, обжарить, добавить к мясу, посолить и поперчить по вкусу, положить томат, влить немного воды или бульона. Накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне 15–20 мин.

Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, обжарить, посолить.

Форму смазать маслом, выложить в нее ровным слоем картофель, сверху — фарш. Залить молоком, взбитым с яйцами.

Запекать в горячей духовке 5–10 мин.



### **Мясная запеканка с кукурузой**

*500 г говяжьего фарша, 750 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г тертого сыра,*



*1 луковица, 1 банка кукурузы, 4 яйца, 200 г мелких помидоров, 20 г базилика, 250 мл сливок, 2 ст. ложки кетчупа, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.*

Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить в половине масла. Лук мелко порубить, спассеровать в оставшемся масле и смешать с фаршем.

С кукурузы слить жидкость, зерна смешать с половиной сыра и 1 яйцом. Посолить и поперчить по вкусу, добавить к фаршу.

Форму смазать маслом, выложить картофель, сверху поместить слой фарша. Помидоры разрезать пополам и положить на запеканку.

Сливки, кетчуп, оставшиеся яйца, измельченный базилик соединить и взбить. Посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью полить запеканку, посыпать оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 200° С духовке около полутора часа.



### **Мясная запеканка с савойской капустой**

*700 г рубленого мяса, 1 кочан савойской капусты, сок 1 лимона, 1 булочка, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яйца, 1 ч. ложка тимьяна, 150 г жирной сметаны, 200 г нежирной сметаны, 100 г сыра, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

У капусты удалить наружные листья, вырезать кочерыжку, опустить в кипящую воду с лимонным соком на 3–4 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить.



Булочку размочить в воде, отжать. Лук нарезать кубиками и спассеровать до прозрачности в масле с лавровым листом. Затем лавровый лист удалить, лук остудить, смешать с булочкой, фаршем, 1 яйцом, тимьяном. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Форму смазать жиром, выложить в нее слоями капусту и фарш. Сверху — капустный слой.

Жирную и нежирную сметану взбить с оставшимися яйцами и сыром, посолить и поперчить. Смесью залить запеканку.

Запекать в разогретой до 180° С духовке около 40 мин.

# РЫБНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



## Дальневосточная запеканка

*600 г рыбы, 200 г салата из морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, сметана, соль.*

Рыбу отварить или припустить в подсоленной воде, смешать с салатом из морской капусты. Посолить по вкусу.

Сковороду смазать маслом, выложить в нее смесь, полить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности.

К запеканке можно подать отварной картофель.



## Амстердамская запеканка

*300 г филе свежей сельди, 400 г длиннозернового риса, 100 г сливок, 1 помидор, сыр «Моцарелла», лимон, сливочное масло, молотый мускатный орех, белый молотый перец, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, слегка поперчить. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками.



Форму смазать маслом. Выложить в нее слой риса, рыбу, посолить, сбрызнуть лимонным соком, затем опять рис, на него — рыба (посолить и поперчить), и так далее, пока не кончатся все ингредиенты. Сверху положить кружочки крепкого помидора.

В сливки добавить немного мускатного ореха и перца, перемешать, залить ими запеканку. Затем выложить сыр, нарезанный тонкими кружочками. Запекать в разогретой до 220° С духовке около получаса.



### **Запеканка из копченой рыбы и белого хлеба**

*400 г мелкой копченой рыбы, 200 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, зелень петрушки, соль.*

Хлеб размочить в молоке, отжать. Рыбу очистить от кожи и костей. Лук мелко порубить, обжарить в масле, перемешать с рыбой. Форму смазать маслом, выложить в нее слоями хлеб и рыбу с луком. Верхний слой — хлеб.

Молоко взбить с яйцом, посолить. Получившейся смесью залить запеканку. Сверху положить кусочки масла.

Запечь в духовке до готовности.



### **Запеканка из красной рыбы**

*500 г филе красной рыбы, 8 пластин филе камбалы, 500 г сметаны, 500 г шпината, 60 г сливочного масла,*



*4 яичных белка, 20 г эстрагона, белый молотый перец, соль.*



Половину камбалы мелко порубить, добавить два белка, половину сметаны, перемешать. Так же приготовить фарш из красной рыбы. Камбалу и красную рыбу поставить в холодильник.

Шпинат слегка отварить, размять в пюре, добавить треть фарша из камбалы, перемешать, поставить в холодильник.

Эстрагон мелко нарезать, смешать с фаршем из красной рыбы, поставить в холодильник.

Оставшуюся камбалу слегка обжарить в небольшом количестве масла.

Форму смазать маслом, поставить ее в холодильник, чтобы масло застыло, а затем снова смазать. На дно выложить половину фарша из красной рыбы, на него — два обжаренных филе камбалы, на них — слой фарша из камбалы со шпинатом, затем — слой фарша из камбалы. Слои повторить. Форму накрыть фольгой, поставить на водяную баню, а затем в духовку на 45 мин.



### **Запеканка из креветок и крабового мяса**

*200 г мяса краба, 200 г очищенных креветок, 2–3 пера зеленого лука, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 яйцо, 0,3 стакана пива, 0,3 стакана растительного масла, 0,3 стакана сладкого соуса чили, 0,75 стакана блинной муки, соль.*

Мясо краба, креветки и лук мелко порубить, добавить лимонный сок, яйцо. Посолить по вкусу, перемешать. Всыпать муку, влить пиво. Перемешать до образования однородной массы.



В форму влить растительное масло, выложить смесь. Запекать при температуре 160° С около 10 мин.

Готовую запеканку полить сладким соусом и сразу же подавать.



### **Запеканка из рыбы по-чешки**

*400 г рыбного филе, 40 г муки, 2 яйца, 100 мл молока, 40 г растительного масла, 20 мл уксуса, соль.*

Рыбу нарезать порционными кусками, сбрызнуть уксусом, посолить и выложить в смазанный маслом сотейник.

Из молока, яиц и муки приготовить жидкое тесто и залить им рыбу.

Запекать в горячей духовке около получаса.



### **Запеканка из морских гребешков**

*1 кг филе белой рыбы без кожи, 450 г морского гребешка, 400 г вареных очищенных креветок, 250 г тертого сыра твердых сортов, 140 г сливочного масла, 1 стакан жирных сливок, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана белого сухого вина, 2 луковицы, 5–6 перьев зеленого лука, 1 ст. ложка хрена, 25 г зелени петрушки, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки муки, белый молотый перец, соль.*



Смесь довести до кипения, варить, помешивая, пока она не загустеет. Посолить и поперчить по вкусу, добавить часть сыра, хрен и мелко нарезанный репчатый лук.

В оставшемся масле обжарить гребешки, помешивая, пока не начнет выделяться жидкость. Добавить хлебный мякиш, перемешать.

Рыбу нарезать кубиками.

Форму смазать маслом, выложить в нее гребешки. Сверху положить рыбу, затем — креветки. Залить соусом, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом.

Запечь до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку посыпать измельченным зеленым луком и петрушкой.



### **Запеканка из рожков с рыбой**

*350 г рожков, 100 г филе анчоусов или соленой хамсы, 150 г сыра, 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, базилик.*

*Для соуса: 1 луковица, 1 долька чеснока, 5–6 консервированных помидоров без кожицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, базилик.*

Воду с маслом довести до кипения, опустить в нее макароны и варить 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг и промыть теплой водой. Обсушить.

Приготовить соус. Лук мелко нарезать, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета, добавить измельченный чеснок, нарезанные помидоры, базилик, томатную пасту. Накрыть посуду крышкой и потомить 15–20 мин. Снять посуду с огня.



Форму или противень смазать маслом, выложить половину рожков, разровнять, полить соусом, положить оставшиеся рожки, накрыть ломтиками сыра. На сыр положить кусочки рыбы, кружочки помидоров, посыпать базиликом.

Запекать в разогретой до 190° С духовке в течение 15–20 мин.



### **Запеканка из рыбы с яйцами**

500 г филе рыбы, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать, посолить и поперчить по вкусу, обвалить в муке, обжарить в масле. Яйца взбить с молоком.

Форму смазать маслом, положить в нее куски филе, залить яично-молочной смесью, посыпать сыром. Запечь в духовке до золотистой корочки.

Готовую запеканку посыпать зеленью.



### **Запеканка из рыбы с грибами**

1 кг рыбы, 300 г грибов, 500 г картофеля, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, сливочное масло, белый соус, зелень, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, сливочное масло, рыбный бульон, соль.

Рыбу выпотрошить, промыть, положить в холодную воду, добавить морковь и лук. Варить на слабом



огне до готовности. Готовую рыбу вынуть, мясо отделить от костей.

Грибы очистить, мелко порубить и обжарить в масле. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, размять в пюре, добавить яичные желтки, растереть. После этого положить рыбу, грибы и ввести взбитые белки.

Форму смазать маслом, положить в нее массу, на нее — кусочки масла. Запечь в духовке до готовности. Подать с белым соусом и зеленью.

Чтобы приготовить соус, муку спассеровать в масле, развести бульоном до нужной консистенции. Варить, помешивая, пока соус не загустеет. Посолить по вкусу.



### **Запеканка из рыбы с овощами**

*800 г филе морской рыбы, 500 г картофеля, 300 г помидоров, 200 г репчатого лука, 1 долька чеснока, 6 стеблей зеленого кориандра, 1 перо зеленого лука, 125 г сметаны, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.*

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками, посолить и поперчить.

Филе рыбы тщательно вымыть, обсушить салфеткой, посолить, обвалять в муке, обжарить в 2 ст. ложках топленого масла по 3 мин с каждой стороны.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить.

Кориандр вымыть, разделить листочки. Зеленый лук мелко нарезать. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок порубить. Ингредиенты (кроме



кориандра) соединить, перемешать, потушить в течение 8–10 мин в оставшемся топленом масле, добавить сметану, перемешать. Тушить, помешивая, еще 10 мин. Посолить и поперчить по вкусу, приправить листочками кориандра.

Форму смазать маслом, выложить в нее картофель, на него — рыбу, сверху — тушеные овощи, на них — помидоры. Посыпать панировочными сухарями. Оставшееся масло растопить и по каплям распределить его по панировке.

Запекать в разогретой до 170° С духовке около 35 мин.



### **Запеканка по-фински**

200 г филе сельди, 700 г картофеля, 2–3 яйца, 1 луковица, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки муки, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в форму, смазанную маслом. Сверху выложить нарезанную кусками рыбу, мелко нарезанный лук. Посыпать мукой, полить растительным маслом, поставить на слабый огонь и тушить под крышкой до готовности.

Молоко и яйца взбить с солью, залить запеканку и быстро запечь в духовке под крышкой.



### **Запеканка из рыбы и риса (вариант 1)**

600 г рыбного филе, 1 стакан риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, зелень петрушки, соль.



Рис отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, обсушить. Филе мелко нарезать. Сметану смешать с томатной пастой, мелко нарезанной зеленью и солью. Форму смазать маслом, положить в нее рис, сверху — рыбу. Полить сметанной смесью, выложить сверху кусочки масла. Запекать в горячей духовке 20 мин, затем полить запеканку смесью взбитого яйца и молока, а затем запечь до образования светлой золотистой корочки.



### **Запеканка из рыбы и риса (вариант 2)**

*700–800 г рыбы, 0,5 стакана рыбы, 2 стакана бульона, 2 яйца, 1,5 ст. ложки муки, 2,5 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Приготовить соус. Муку слегка обжарить на масле, развести горячим бульоном, посолить по вкусу, прокипятить.

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать. Бульон процедить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Рис отварить, посолить, заправить 1 ст. ложкой масла. Сотейник смазать маслом, положить рис, на него — рыбу, сверху — кружочки яиц. Залить соусом. Запечь до образования золотистой корочки.



### **Запеканка из рыбы со шпинатом (вариант 1)**

*4 куса филе рыбы, 250 г шпината, 0,25 стакана растительного масла, 0,25 стакана муки, 1,5 стакана молока, 1 стакан хлебных крошек, 0,5 стакана тертого сыра, 0,25 ч. ложки мускатного ореха, соль.*



Масло растопить на полной мощности в микроволновой печи в течение 40 с. Добавить муку, перемешать, готовить еще 1 мин на той же мощности. Влить молоко, перемешать, тушить 3 мин на той же мощности. Дважды перемешать. Добавить мускатный орех и шпинат. Рыбу выложить в один ряд в форму, залить соусом, посыпать сыром и крошками.

Запекать 20–22 мин на мощности выше средней.



### **Запеканка из рыбы со шпинатом (вариант 2)**

500 г рыбного филе, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г шпината, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 стакана отварного риса, зелень петрушки, соль.

Филе обжарить в растительном масле. Шпинат нарезать, потушить с небольшим количеством воды и маслом.

Муку спассеровать, развести молоком. Готовить, помешивая, пока смесь не загустеет. Посолить по вкусу. В теплый соус ввести яичные желтки.

Форму смазать маслом, положить рис, на него — рыбу, затем шпинат, залить соусом, посыпать сыром, переложить кусочками масла и запечь в духовке.



### **Запеканка из сардин и картофеля**

750 г сардин, 100 г сала, 2 луковицы, 600–700 г картофеля, 1 ст. ложка панировочных сухарей, сливочное масло, соль.



*Для соуса: 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*



Сардины выпотрошить, очистить от костей, промыть. Лук и сало мелко нарезать, обжарить вместе. Картофель очистить, нарезать ломтиками.

Форму смазать маслом, положить слоями картофель, лук, сардины. Верхний слой — из картофеля. Слои пересыпать солью и перцем. Полить смесью из молока, муки, перца и соли, сверху выложить кусочки масла.

Запекать в горячей духовке около получаса.



### **Запеканка по-гамбургски**

*Филе 1 малосольной сельди, 400 г репчатого лука, 900 г картофеля, 2 моркови, 200 мл смеси сметаны и майонеза, сливочное масло, зеленый лук, панировочные сухари, соль.*

Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Картофель и морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук мелко порубить. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Форму смазать маслом, положить в нее слоями картофель, морковь, зеленый лук, репчатый лук, сельдь, картофель. Каждый слой слегка посолить. Залить смесью сметаны и майонеза и запечь до готовности.



### **Запеканка из сельди**

*2 соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 яблоко, 2 яйца, 3 ст. ложки белых молотых сухарей,*



*1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1,5 стакана грибного соуса, зелень, черный молотый перец, соль.*

Сельдь очистить от кожи и костей, вымочить в чае в течение 4–5 ч, а затем пропустить через мясорубку.

Картофель отварить в мундире, очистить, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, взбитое яйцо, размолотое и протертое яблоко, сметану, сухари, поперчить и посолить по вкусу, взбить.

Форму смазать маслом, присыпать сухарями, заполнить массой, разровнять. Смазать взбитым яйцом.

Запекать около получаса до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить, нарезать, полить грибным соусом и посыпать измельченной зеленью.



### **Запеканка из семги с квашеной капустой**

*800 г филе семги, 500 г квашеной капусты, 50 г сливочного масла, 200 г жирной сметаны, 125 мл сухого белого вина, 1 лимон, черный молотый перец, кайенский перец, соль.*

Филе вымыть, обсушить, очистить от кожи. С половины лимона натереть цедру, остальную нарезать тонкими полосками. Рыбу полить лимонным соком, посолить и поперчить. Разрезать на восемь кусков.

Форму смазать растопленным маслом, положить в нее капусту, посыпать тертой цедрой. Сверху выложить рыбу, полить маслом.

Вино смешать со сметаной и кайенским перцем, полить смесью запеканку.

Запекать в горячей духовке 25–30 мин. Готовую запеканку украсить полосками цедры.



### **Запеканка из трески**

*500 г филе трески, 500 г помидоров, 4 кусочка филе анчоусов, 75 г эмментальского сыра, 75 г сыра «Пармезан», 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 ч. ложки сухой душицы, 2 ч. ложки базилика, черный молотый перец, соль.*

Филе вымыть, обсушить, полить лимонным соком, мариновать 15 мин, нарезать, выложить в форму, посыпать душицей и базиликом, посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры нарезать кружочками. Анчоусы мелко порубить. Сыр натереть.

Помидоры выложить на рыбу черепицей, посыпать анчоусами, а затем сыром, полить растительным маслом.

Запекать в нагретой до 175° С духовке около 20 мин.



### **Запеканка из трески с квашеной капустой**

*750 г филе трески, 550 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка топленого масла, 150 г сметаны, 15 г петрушки, черный молотый перец, соль.*

Рыбу вымыть, обсушить салфеткой и разрезать на куски, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле, выложить



в форму. Сверху положить капусту, посолить и поперчить по вкусу. На капусту положить рыбу, смазать ее сметаной. Накрыть форму фольгой.

Запекать в разогретой до 180° С духовке в течение 20 мин, затем фольгу снять и запекать еще 15 мин.

Готовую запеканку посыпать измельченной петрушкой.



### **Пикантная запеканка с горбушей**

800 г филе горбуши, 2 луковицы, 1 небольшая банка маринованных огурцов, 3–4 помидора, 250 г сыра, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки кетчупа, сливочное или растительное масло, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими кольцами, огурцы — кружочками. Два-три помидора ошпарить, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Рыбу вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком.

Форму смазать маслом, положить в нее рыбу, посолить, поперчить, намазать смесью горчицы и кетчупа. Сверху положить лук, затем помидоры, на них — огурцы. Сыр нарезать кубиками и выложить на огурцы.

Запекать в разогретой до 200° С духовке около 40 мин. Украсить оставшимся помидором.



### **Запеканка по-португальски**

**36** 1,5 кг трески, 200 г растительного масла, 700 г помидоров, 300 г репчатого лука, 250 г моркови, 100 г муки,

100 г сливочного масла, 300 мл рыбного бульона или воды, 100 г сыра, зелень, черный молотый перец, соль.



Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, посолить. Помидоры вымыть, каждый разрезать пополам. Лук нарезать колечками, морковь — кружочками или соломкой.

В форму вылить растительное масло, разогреть, положить рыбу, переложив ее половинками помидоров, луком и морковью. Тушить в духовке 20 мин.

Муку обжарить в сливочном масле, добавить бульон или воду, измельченную зелень, посолить и поперчить. Готовить, помешивая, пока соус не загустеет.

Полить соусом рыбу, посыпать тертым сыром. Запекать еще около 10 мин.



### Запеканка по-эльзасски

8 морских языков, 1 помидор, 2 стебля лука-шалота, 80 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 200 мл рислинга, 150 мл сливок, 1 яичный желток, 250 г лапши, 3 ст. ложки тертого швейцарского сыра, белый молотый перец, соль.

Филе морского языка посолить и поперчить по вкусу, выдержать минут 20, а затем слегка обжарить с двух сторон.

Приготовить соус. Лук-шалот мелко нарезать, потушить 2–3 мин, добавить муку, перемешать. Когда мука подрумянится, влить вино, сливки, снова перемешать. Варить 5 мин.

Желток растереть, влить слегка остывший соус, перемешать, посолить и поперчить по вкусу.



Лапшу отварить до полуготовности, выложить ее в смазанную маслом форму, затем положить рыбу, посыпать мелко нарезанным помидором, полить соусом, посыпать сыром.

Запекать в разогретой до 220° С духовке около 10 мин.



### Запеканка с копченой горбушей

200 г копченой горбуши, 500 г зеленой спаржи или зеленой фасоли, 250 г лапши, 15 г сливочного масла, 150 г сыра «Гауда», 4 яйца, 150 г мягкого жирного творога, 1 ст. ложка лимонного сока, белый молотый перец, мускатный орех, соль.

Спаржу вымыть, удалить нижнюю часть, с нижней трети стеблей срезать кожицу, мякоть нарезать кусочками длиной 4–5 см. Отварить на маленьком огне в подсоленной воде 12–15 мин. Лапшу отварить в подсоленной воде с маслом.

Горбушу нарезать небольшими кусочками.

Форму смазать маслом. Выложить слоями лапшу, спаржу, тонкие ломтики сыра и кусочки рыбы.

Творог смешать с яйцами, добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом, перемешать. Получившейся смесью залить запеканку. Запекать в разогретой до 200° С духовке около получаса.



### Запеканка с рыбой горячего копчения

250 г рыбы горячего копчения, 1 банка кукурузы, 1 банка консервированных помидоров, 300 г заморо-



*женного зеленого горошка, 3 яйца, 5 ст. ложек молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 30 г сливочного масла, 30 г зеленого лука, петрушка, черный молотый перец, соль.*

Рыбу очистить от кожи и костей, разрезать на небольшие куски. Помидоры и кукурузу (отдельно друг от друга) откинуть на дуршлаг, обсушить. Помидоры разрезать пополам. Зеленый горошек отварить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить. Петрушку мелко нарезать, перемешать с кукурузой и горошком.

Форму смазать маслом, положить в нее рыбу, на нее — помидоры, сверху — смесь кукурузы и горошка.

Яйца взбить с молоком, поперчить и посолить по вкусу, залить смесью запеканку. Посыпать сыром, сверху положить кусочки масла.

Запекать в разогретой до 200° С духовке около 15 мин. Готовую запеканку посыпать измельченным зеленым луком.



### **«Праздничная»**

*400 г филе любой рыбы, 100 г сыра твердых сортов, 200 г отварных грибов, 2 луковицы, 200 г картофельного пюре, 2 яйца, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.*

Филе нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить и поперчить. Каждый кусок обмакнуть сначала во взбитые яйца, а потом в панировочные сухари, обжарить с обеих сторон.

Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с половиной грибов.



Выложить филе на противень, на каждый кусочек положить смесь из грибов и лука. Посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 5–7 мин.

Готовую запеканку выложить на блюдо, вокруг разложить оставшиеся грибы и картофельное пюре.



### **Рыбная запеканка с картофелем**

*1 крупная рыба, 5–6 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 1 стакан сметаны, 2–3 ст. ложки тертого сыра, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.*

Рыбу выпотрошить, очистить от кожи и костей, филе нарезать порционными кусками. Посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке, обжарить.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками или соломкой, посолить, обжарить. Лук мелко порубить, обжарить.

Форму смазать маслом. В середину выложить рыбу, вокруг нее — картофель. Посыпать луком. Сверху положить ломтики яиц. Залить смесью сметаны с сыром.

Запекать в духовке до образования румяной корочки.



### **Рыбная запеканка с сушеными грибами**

**40** *300 г филе любой рыбы, 25 г сушеных грибов, 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки топ-*





леного масла, 0,5 стакана сметаны, растительное масло, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль.

Грибы вымочить в холодной воде, а затем отварить в ней, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать и обжарить в растительном масле. Капусту тонко нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло, накрыть посуду крышкой и тушить 40–50 мин. Затем добавить слегка обжаренный лук, немного сахара, лавровый лист и перец по вкусу, посолить и тушить до готовности.

Рыбу нарезать, посолить по вкусу, обжарить в растительном масле.

Форму смазать маслом, положить в нее капусту, сверху — рыбу, затем — грибы. Залить сметаной и запечь в духовке до готовности.

# ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



## «Вкуснятина»

*3 небольших кабачка, 500 г помидоров, 1 ст. ложка муки, 100 г брынзы или острого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке, обжарить и уложить в сотейник. Помидоры нарезать кружочками, положить на кабачки. Сверху выложить ломтики брынзы. Полить растопленным маслом и запечь до образования румяной корочки.



## Грибная запеканка

*400 г свежих грибов, 400 г черствого белого хлеба, 500 мл молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 4 яйца, зелень петрушки, соль.*

**42** Хлеб нарезать ломтиками, размочить в молоке, перемешать до образования однородной массы.



Грибы очистить, мелко нарезать, обжарить, соединить с хлебной массой. Поставить на слабый огонь и, помешивая, готовить, пока масса не начнет отставать от стенок посуды. Охладить. В холодную массу ввести яичные желтки, посолить, добавить мелко нарезанную зелень, затем ввести взбитые белки.

Форму смазать маслом, выложить в нее смесь и запечь в духовке до готовности.



### «Дипломат»

4–5 клубней картофеля, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 5–7 свежих грибов, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками, слегка обжарить в масле и посолить. Грибы очистить, отварить.

Форму смазать маслом, дно и стенки выложить кружочками картофеля. Оставшийся картофель перемешать с сыром и грибами, выложить в форму, прижать.

Запечь в духовке до готовности.



### Грибная запеканка с рисом и помидорами

500 г свежих грибов, 1 стакан риса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 4–5 помидоров, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 1–2 яичных желтка, соль.

Рис отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг, промыть. Лук мелко нарезать. Грибы



очистить, нарезать и потушить с луком в масле, пока не испарится жидкость. Помидоры нарезать дольками.

Муку обжарить в разогретом масле, влить молоко. Варить, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить желтки.

Форму смазать маслом, положить с нее сначала подсолненный рис, затем грибы, а сверху — помидоры. Залить соусом и посыпать сыром.

Запекать до образования румяной корочки.



### **Запеканка из брокколи**

500 г брокколи, 300 г сметаны, 5 яиц, 200 г тертого эментальского сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, белый молотый перец, мускатный орех, соль.

Брокколи помыть, разделить на соцветия и отварить 10 мин в подсоленной воде.

Смешать сметану, яйца и сыр, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить брокколи, залить яично-сметанной смесью. Оставшееся масло распределить по запеканке хлопьями.

Запекать в разогретой до 200° С духовке 20 мин.



### **Запеканка из лапши с овощами**



*ки тертого сыра «Пармезан», 275 мл молока, 25 г сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 4 ч. ложки тертого мускатного ореха, белый молотый перец, соль.*

Лапшу отварить в подсоленной воде с растительным маслом, откинуть на дуршлаг, обсушить.

Помидоры, цуккини и баклажаны нарезать тонкими ломтиками. Цуккини и баклажаны бланшировать в подсоленной воде 2 мин. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, обсушить.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло, добавить муку, обжарить ее в течение 30 с. Влить молоко, добавить плавленный сыр. Прогреть, помешивая, пока сыр не расплавится. Добавить мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу.

Форму смазать маслом, выложить в нее слоями лапшу, помидоры, цуккини и баклажаны. Полить соусом, посыпать тертым сыром.

Запечь в нагретой до 200° С духовке до готовности.



### **Запеканка из гороха или фасоли**

*250 г гороха или фасоли, 400 г картофеля, 100 г копченого шпика, 2 луковицы, 3 яйца, 1 ст. ложка тертого сыра, маргарин, соль.*

Горох или фасоль промыть, замочить на несколько часов в холодной воде, а затем сварить в ней. Жидкость отцедить, горох пропустить через мясорубку.

Картофель очистить, отварить и сразу же размять в пюре.



Шпик нарезать мелкими кубиками. Лук порубить. Шпик обжарить, добавить лук и спассеровать.

Соединить горох (фасоль), картофель, шпик, лук, и яичные желтки, посолить, перемешать, ввести взбитые белки.

Форму смазать маргарином, выложить в нее смесь, полить растопленным маргарином и запечь в духовке до готовности.



### **Запеканка из капусты с картофелем**

*1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2–3 помидора, 500 г картофеля, 3 яйца, 350 мл молока, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Капусту тонко нашинковать, посолить, перетереть руками, отжать. Добавить 0,5 стакана воды, положить масло и тушить, пока капуста не размякнется. Добавить очищенные и измельченные помидоры, поперчить.

Картофель очистить, нарезать кружочками, обжарить.

В форму, смазанную маслом, положить половину капусты, затем картофель, на него — оставшуюся капусту. Залить смесью взбитых яиц и молока, слегка посолить.

Запечь в духовке до готовности.



### **Запеканка из топинамбура**

*500 г топинамбура, 50 мл молока, 50 г растительного масла, 2 яйца, соль.*



Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке, обжарить. Яйца взбить с молоком, влить смесь в топинамбур, посолить.

Форму смазать маслом, выложить в нее массу и запечь в духовке до готовности.



### Запеканка из моркови и фасоли

2–3 моркови, 50 г фасоли, 15 г сливочного масла, 1 яйцо, 35 г сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

Морковь очистить, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды. Фасоль сварить до готовности, протереть через сито. Морковь и фасоль соединить, добавить яйцо, масло, посолить по вкусу, перемешать.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее смесь. Смазать сметаной и запечь в духовке до готовности.



### Запеканка из спаржи

400 г спаржи, 1 стакан риса, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки кулинарного жира, 3 ст. ложки молока, соль.

Спаржу очистить, связать пучками, обрезать нижнюю часть. Поставить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой так, чтобы вода доходила до середины побегов. Варить 15–20 мин на сильном огне. Отвар процедить, пучки развязать.



Рис положить в разогретый жир. Готовить, помешивая, пока зерна не станут прозрачными. Затем добавить горячую воду, накрыть посуду крышкой и тушить рис, пока он не разбухнет.

Форму смазать жиром, положить в нее рис, на него — спаржу. Полить смесью взбитых яиц и молока, положить кусочки масла.

Запечь в духовке до готовности.



### **Запеканка из тыквы**

*400 г тыквы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 100 г манной каши или отварного риса, 100 г сахара, ванилин или корица, орехи или тыквенные семечки, цедра лимона, соль.*

Тыкву очистить, натереть на мелкой терке. Ячные желтки отделить от белков.

Масло растереть с сахаром и желтками, добавить тертую цедру, корицу или ванилин, рубленые орехи или тыквенные семечки, тертую тыкву, разогретую манную или рисовую кашу. Затем ввести взбитые с солью белки.

Форму смазать маслом, выложить в нее массу. Запечь в духовке до готовности.



### **Запеканка из шпината**

*600 г замороженного шпината, 1 долька чеснока, 2 яйца, 8 ломтиков хлеба, 500 г помидоров, 400 г колбасы, 300 г сыра, черный молотый перец, соль.*





Шпинат разморозить. Чеснок порубить, смешать со шпинатом и яйцами, посолить и поперчить по вкусу.

Хлеб обжарить до легкой корочки. Помидоры, колбасу и сыр нарезать тонкими ломтиками.

Форму смазать маслом. Выложить в нее слоями тосты, колбасу, шпинат, помидоры, сыр. При необходимости посолить и поперчить.

Запекать в разогретой до 180° С духовке 35–40 мин.



### **Запеканка по-итальянски**

*500 г цветной капусты, 40 г сливочного масла, 50 г сыра, 50 г ветчины, 50 г грибов, томатный соус, соль.*

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть. Ветчину нарезать кубиками, грибы — кружочками.

В смазанную маслом форму положить капусту, посыпать ее сыром, затем — ветчиной, обложить грибами, посолить по вкусу, полить томатным соусом.

Запекать в духовке в течение 15 мин.



### **Запеканка по-сербски**

*2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 стручок желтого сладкого перца, 250 г шампиньонов, 120 г*



*растительного масла, 200 г риса, 40 мл бульона, 4 яйца, 250 г соевого сыра, 200 г сыра «Гауда», 1 стакан сметаны, молотый жгучий перец, черный молотый перец, соль.*

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками, бланшировать 5 мин. Лук и чеснок мелко порубить и спассеровать в 2 ст. ложках растительного масла. Затем добавить рис и потушить. Когда рис станет прозрачным, влить бульон и варить 20 мин. Грибы очистить, нарезать ломтиками в 2 ст. ложках масла, посолить, поперчить.

Сметану взбить с яйцами, посолить и поперчить, добавить раскрошенный соевый сыр, 150 г тертого сыра «Гауда», перемешать.

Форму смазать маслом, положить в нее рис и грибы, затем — сладкий перец. Посыпать оставшимся сыром, залить сметанным соусом. Запекать в разогретой до 200° С духовке в течение 40 мин.



### **Запеканка с белой спаржей**

*400 г белой спаржи, 400 г картофеля, 1 перо зеленого лука, 150 г замороженного зеленого горошка, 5–6 шт. молодой моркови, 50 г бекона, 250 мл молока, 125 мл сливок, 3 яйца, 100 г сыра, сливочное масло, белый молотый перец, соль.*

Спаржу вымыть, очистить от кожицы, срезать концы, стебли нарезать. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук измельчить. Морковь очистить и срезать ботву до 0,5 см. Бекон нарезать полосками.

**50** Форму смазать маслом, выложить в нее спаржу, лук, горошек, морковь, картофель и бекон.

Взбить молоко со сливками и яйцами, посолить и поперчить по вкусу, залить запеканку. Посыпать тертым сыром.



Запекать в разогретой до 180° С духовке около 1 ч. После того как сыр расплавится, прикрыть форму фольгой.



### **Запеканка с цуккини и мятой**

*500 г цуккини, 1 луковица, 1–2 дольки чеснока, 1 большой пучок мяты, 4–5 ст. ложки оливкового масла, 120 г сливок, 4 яйца, 200 г сливочного свежего сыра, сливочное масло, молотая паприка, черный молотый перец, соль.*

Цуккини вымыть и, не очищая, нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать, чеснок раздавить. Мята вымыть, обсушить, отделить листики.

Цуккини обжарить в половине оливкового масла, посолить, поперчить. Оставшееся масло разогреть, слегка обжарить лук, добавить чеснок, потомить пару минут. Лук, чеснок и мяту измельчить в пюре при помощи блендера. Добавить сливки, яйца и сыр, перемешать. Посолить, поперчить, добавить паприку.

Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее ломтики цуккини, залить мятной смесью. Запекать в духовке, разогретой до 200° С, около получаса.



### **Запеканка со стручковой фасолью**

*750 г зеленой стручковой фасоли, 200 г сырокопченой ветчины, 750 г картофеля, 4 яйца, 250 мл молока,*



*1 ст. ложка лимонного сока, 40 г тертого сыра, 30 г сливочного масла, хмели-сунели, молотый душистый перец, соль.*

Фасоль вымыть, нарезать, бланшировать 5 мин. Ветчину нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать кружочками.

Форму смазать маслом, положить слоями фасоль, ветчину и картофель. Залить смесью взбитых яиц с молоком и лимонным соком, посолить, поперчить, приправить хмели-сунели. Форму накрыть.

Запекать в разогретой до 180°С духовке в течение полчаса, затем посыпать сыром, разложить кусочки масла и запекать еще 10 мин.



### Луковая запеканка

*3 крупные луковицы, 400 г картофеля, 1 стручок красного сладкого перца, 30 г петрушки, 100 г варено-копченой колбасы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, черный молотый перец, соль.*

Лук нарезать тонкими колечками. Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать маленькими кубиками. Петрушку мелко порубить. Колбасу нарезать тонкими кружочками.

Масло разогреть в сковороде, положить в него лук и картофель, накрыть крышкой и жарить на слабом огне около 10 мин. Затем добавить колбасу и перец. Готовить, помешивая, еще 5 мин.

Яйца взбить, посолить и поперчить по вкусу, добавить петрушку и перемешать. Смесь вылить на овощи. Запечь в духовке в течение 5–7 мин.



### **Картофельная запеканка с пивом**

*1 кг картофеля, 2 крупные луковицы, 80 г сливочного масла, 275 мл сливок, 300 мл светлого пива, 70 г тертого сыра чеддер, мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими колечками и спассеровать до прозрачности в половине масла. Форму смазать маслом, выложить слоями картофель и лук. Сливки, пиво и сыр взбить с помощью венчика, посолить и поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом. Получившейся смесью залить запеканку. Оставшееся масло разложить хлопьями сверху.

Запекать в разогретой до 200°С духовке в течение 40–45 мин.



### **Луково-яблочная запеканка**

*400 г репчатого лука, 3 кисло-сладких яблока, 250 мл сливок, 150 г жирной сметаны, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки сушеного шалфея, сливочное масло, черный молотый перец, соль.*

Лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от сердцевин, разрезать пополам, а затем — тонкими ломтиками.



Форму смазать маслом, уложить слоями (черепицей) лук и яблоки, посолить и поперчить по вкусу. Сливки взбить со сметаной и яйцом, посолить и поперчить. Смесью залить запеканку. Запекать в духовке, разогретой до 160° С, около получаса.



### **Макаронная запеканка с грибами**

250 г макарон, 600 г вешенок, 1 луковица, 1 цуккини, 4 помидора, 15 г петрушки, 4–5 ст. ложек оливкового масла, 50 г мягкого сыра, 400 мл молока, 4 яйца, 1 ст. ложка смеси пряных трав, белый молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде с 1–2 ст. ложками масла. Грибы очистить, вымыть, нарезать, обжарить в оставшемся масле, а затем вынуть из сковороды.

Лук нарезать кубиками и обжарить в масле, оставшемся от грибов. Помешивая, влить молоко, положить сыр, потом по одному вбить яйца. Добавить измельченную петрушку, смесь пряных трав, посолить и поперчить по вкусу.

Цуккини и помидоры нарезать ломтиками.

Форму смазать маслом, положить в нее макароны, на них слоями — грибы, цуккини, помидоры. Залить все яичным соусом. Запекать в разогретой до 200° С духовке 40 мин.

# ЗАПЕКАНКИ ИЗ КРУП



## Гречневая запеканка «Стряпуха»

*1 стакан гречневой крупы, 3 стакана воды или молока, 1–2 луковицы, 200 г любых свежих грибов, 1–2 яйца, 1 стакан сметаны, растительное масло, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.*

Из крупы и подсоленной воды (или молока) сварить рассыпчатую кашу. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле вместе с грибами. Соединить с кашей. Добавить взбитые яйца и перемешать. Сметану посолить и поперчить по вкусу, добавить к массе и еще раз перемешать.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить в нее массу и запечь в горячей духовке до образования румяной корочки.



## Гречневая запеканка со сметаной

*2 стакана гречневой крупы, 4 стакана молока или воды, 1 стакан сметаны, 250 г творога, 2 ст. ложки*



*сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 яйцо, соль.*

Из крупы и молока или воды сварить кашу, остудить. Добавить сметану, протертый творог, масло, посолить по вкусу, перемешать. Форму посыпать сухарями, выложить в нее массу, полить взбитым яйцом. Запечь в духовке до готовности. К запеканке можно подать растопленное масло.



### **Гречневая запеканка с творогом**

*300 г гречневой крупы, 500 мл молока, 1 стакан воды, 400 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, кулинарный жир, цедра лимона, корица, молотые сухари, соль.*

Крупу поджарить на сухой сковороде, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить соль, половину масла. Варить, пока крупа не разбухнет, а затем влить молоко. Варить кашу до готовности, остудить.

Творог смешать с яйцом, сахаром, цедрой, корицей. Смешать с кашей. Форму смазать жиром, посыпать сухарями. Выложить в нее массу, сверху положить кусочки масла.

Запечь в духовке до образования румяной корочки.



### **Запеканка из риса с ревенем**

*1 стакан риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, 4 яйца, 400 г ревеня, 150 г сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка какао, корица, соль.*





Рис промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду. Когда рис разбухнет, добавить молоко и варить рис до полуготовности. Ревень очистить, нарезать, засыпать сахаром и выдержать 2 ч. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей кашей. Белки взбить в густую пену.

Форму смазать маслом, выложить в нее рис, сверху — ревень (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры и какао. Запечь в духовке до готовности. Подавать с сиропом из ревеня.



### **Манная запеканка**

*60 г манной крупы, 100 мл молока, 110 мл воды, 1–2 ст. ложки сахара, 1 крупное яйцо, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.*

Из крупы, молока и подсоленной воды сварить вязкую густую кашу, слегка остудить, добавить сахар, яйцо и перемешать. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее кашу, разровнять, смазать сметаной.

Запекать в духовке, разогретой до 250–280° С, до образования румяной корочки.



### **Манная запеканка с яблоками**

*0,5 стакана манной крупы, 2,5 стакана молока, 0,75 стакана сахара, 2 яблока, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.*



Из крупы и подсоленного молока сварить кашу. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Яичные желтки отделить от белков. Желтки растереть с сахаром и размягченным маслом, соединить с кашей, а затем ввести взбитые белки.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить половину каши, сверху разложить яблоки, на них — оставшуюся кашу. Посыпать сахаром.

Запечь в духовке до готовности.



### Манная запеканка «Веснушка»

2 стакана манной крупы, 5 стаканов молока, 2 яйца, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, ванилин или корица.

Молоко смешать с сахаром, довести до кипения. Крупу развести холодной водой, залить кипящим молоком, помешивая, чтобы не образовалось комков. Накрыть посуду крышкой, дать настояться.

Готовую кашу слегка охладить, добавить яйца, корицу или ванилин, распаренный изюм и перемешать.

Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу, разровнять. Форму поставить в кастрюлю с горячей водой. Запечь в духовке около 20 мин.



### Крупяная запеканка с фруктами

58 65 г любой крупы, 170 мл молока или воды, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо,



*1 среднее яблоко, 1 груша, 1 ст. ложка сметаны,  
1 ст. ложка панировочных сухарей, 75 г фрукто-  
вого соуса.*

На молоке или воде сварить вязкую кашу, слегка остудить, добавить яйцо, смешанное с сахаром, перемешать.

Противень смазать маслом, посыпать сухарями, выложить половину каши, разровнять. Положить сверху мелко нарезанные фрукты, на них — оставшуюся кашу. Смазать смесью яйца и сметаны.

Запечь в духовке до готовности. Подавать с соусом.



### **Пшенная запеканка**

*250 г пшена, 1 стакан воды, 500 мл молока, 100 г маргарина, 100 г сахара, 100 г изюма, 3 яйца, соль.*

Пшено промыть, ошпарить, откинуть на сито, обсушить. Затем положить крупу в кипящую воду, варить до полуготовности, влить молоко, посолить и варить до готовности. Готовая каша должна быть очень крутой. Заправить ее маргарином, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами.

Форму смазать маслом, выложить в нее массу. Запечь в духовке до золотистой корочки.



### **Пшенная запеканка с тыквой**

*70 г пшена, 75 мл молока, 60 мл воды, 100 г мякоти тыквы, 1,5 ст. ложки сахара, 1 крупное яйцо, 3 ст.*



*ложки сметаны, 15 г сливочного или топленого масла, 1 ст. ложка сухарей, соль.*

Тыкву нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую смесь воды и молока, добавить соль, сахар и довести до кипения. Всыпать промытое пшено и варить кашу до готовности. Слегка остудить, добавить яйцо, перемешать.

Форму или противень смазать маслом, посыпать сухарями. Положить кашу, разровнять, смазать сметаной.

Запечь в духовке до готовности.



### **Рисовая запеканка «Изумление»**

*1 стакан отварного риса, 0,5 стакана изюма без косточек, 2 яйца, молоко, сахар, сливочное масло.*

Изюм распарить, смешать с яйцами, добавить сахар. Влить столько молока, чтобы получилась смесь средней густоты.

Форму смазать маслом, выложить в нее массу. Запечь в духовке до образования золотистой корочки.



### **Рисовая запеканка с зеленым горошком**

*400 г длиннозернового риса, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 г замороженного зеленого горошка, 200 г вареной ветчины, 6 ломтиков плавленого сыра и зелень, черный молотый перец, соль.*

**60** Рис всыпать в подсоленную воду и варить около 20 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить.



Лук мелко порубить, обжарить в масле до прозрачности, затем добавить горошек, перемешать. Накрыть посуду крышкой, тушить около 7 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить мелко нарезанную ветчину, перемешать. Получившуюся смесь соединить с рисом. Форму смазать маслом, выложить в нее смесь, накрыть ломтиками сыра.

Запекать в нагретой до 200° С духовке около 15 мин.

Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью.



### **Рисовая запеканка с творогом**

60 г риса, 170 мл воды, 3 ст. ложки изюма, 40 г творога, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка топленого масла, 1 ч. ложка панировочных сухарей, ванилин, сметана, соль.

Из риса сварить рассыпчатую кашу на подсоленной воде. Слегка охладить, добавить протертый творог, взбитое с сахаром яйцо, немного ванилина, растворенного в малом количестве горячей воды, перемешать.

Порционные сковороды смазать маслом, посыпать сухарями. Разложить в них массу, разровнять, смазать смесью взбитого яйца и сметаны.

Запекать в духовке до образования румяной корочки..



### **Рисовая запеканка с яблоками**

500 г готовой рисовой каши, 2 яйца, 2 антоновских яблока, 2–4 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки сахара, сливочное масло, ванилин.



В кашу положить яйца, распаренный изюм, перемешать. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками.

Форму смазать маслом, положить рисовую смесь, разровнять. Положить сверху хлопья масла, посыпать половиной сахара. Потом выложить яблоки, посыпать оставшимся сахаром, смешанным с ванилином.

Выпекать в разогретой до 180–200° С духовке в течение 30–40 мин.

Готовую запеканку охладить и нарезать порционными кусками.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Мясные запеканки . . . . .	5
Рыбные запеканки . . . . .	23
Овощные и грибные запеканки . . . . .	42
Запеканки из круп . . . . .	55

## ЛУЧШИЕ ЗАПЕКАНКИ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Художник А. Г. Вайник

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)**

**International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [fo:eignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)**

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.**

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kancc@eksmo-sale.ru](mailto:kancc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kancc-eksmo.ru](http://www.kancc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 06.09.2007.

Формат 70х100<sup>1</sup>/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 6425

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**