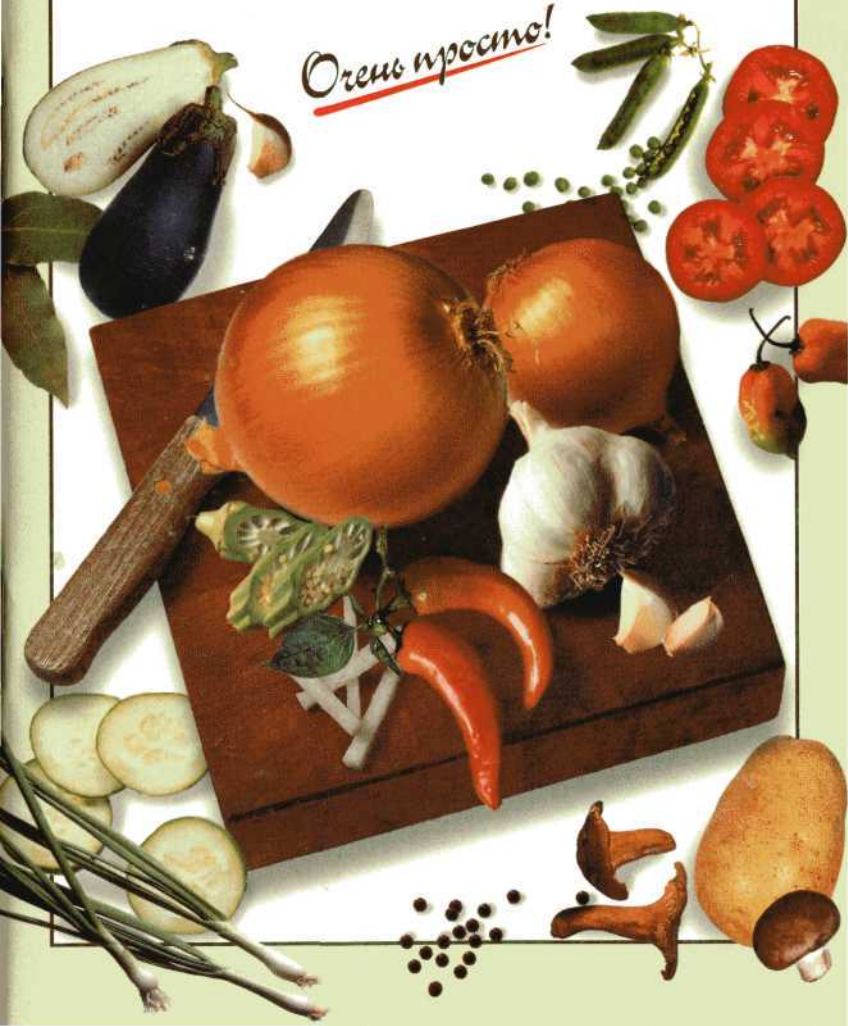


ЛУК, ЧЕСНОК И ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Очень просто!



Составитель *В. М. Рошаль*

Л 84 Лук, чеснок, острый перец / Сост. В. М. Рошаль. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

Широко используемые практически во всех национальных кухнях лук, чеснок и стручковый перец часто выступают в качестве приправ, улучшающих вкус пищи, однако из них можно готовить и самостоятельные блюда.

В настоящем издании приводятся рецепты разнообразных салатов, закусок, супов и вторых блюд, приправ из этих популярных пряных овощей.

ББК 36.992

ISBN 978-5-699-00153-8

© «Терция», составление, 2002

© «Терция», оформление, 2002

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Предисловие

В кулинарии для улучшения вкуса и аромата блюд широко используют такие приправы и пряно-ароматические растения, как горчица, хрен, укроп, петрушка, сельдерей, тмин, анис и др. Но наиболее распространены в мире три вида пряных овощей: лук, чеснок и острый (горький, жгучий) перец.

Самый популярный из них — лук. Он культивируется во всем мире и употребляется во всех национальных кухнях. Из множества сортов, отличающихся по виду, размерам, окраске, силе и остроте вкуса и аромата, наиболее известны репчатый лук, лук-шалот, лук-порей, зеленый лук (перо).

Летом и осенью хорошо использовать сладкие сорта лука, а зимой, так как сладкий лук плохо хранится, — полуострые и острые сорта.

В домашних условиях лук лучше всего хранить в сухом помещении при температуре 18–24° С: его связывают в венки, укладывают в корзины или ящики; можно хранить на стеллажах слоем не более 30 см. Лук хорошо хранится, если он хорошо высушен; особенно важно, чтобы высохла шейка.

Лук-порей отличается от репчатого лука меньшими размерами луковицы, плоскими листьями и менее острым вкусом. В пищу употребляют белую часть стебля и луковицы.

Порей в первую очередь используют как приправу ко всем овощным супам и овощам вообще. Он отлично идет к буженине и баранине, к вареной рыбе или крабам. Мелкошинкованными листьями лука-порея густо обсыпают рыбу для тушения, обжаривания или запекания, поверх или вместо панировки.



Ароматические свойства лука-порея сохраняются и после его сушки.

Несмотря на то что в настоящее время во всем мире разводят много различных сортов порея, можно разделить их все на две основные группы: это очень толстый и могучий порей, дающий высокие урожаи и являющийся скорее овощем, чем приправой, и порей более мелкий и тонкий, используемый в качестве специй.

Тот, кто не любит слишком резкого вкуса обычного столового лука, может заменять его пореем.

Чеснок относится к луковым овощам. Он повсеместно считается хорошей приправой к пище, однако наибольшей популярностью он пользуется в странах Южной Европы, Северной Африки и Южной Америки. Его использование всесторонне: в свежем виде, растертый с солью, он идет в овощные салаты, но чаще всего его кладут в соусы, добавляют в колбасы и к рыбным блюдам, готовят из него приправы к овощам и мясу, особенно к баранине и говядине.

Чеснок — не только вкусная приправа, он еще очень полезен. Сок чеснока стимулирует сердечную деятельность, его используют также при кишечных и желудочных заболеваниях.

Чеснок применяют как в свежем, так и в маринованном виде. В пищу чеснок употребляется в измельченном состоянии. Ныне, благодаря современным методам дегидрирования (обезвоживания), его продают и в сухом виде — в форме хлопьев, мелких кусочков, гранул или порошка, причем качество приправы от этого не страдает.

При употреблении чеснока, как и других приправ с резким острым вкусом и сильным запахом, следует соблюдать умеренность. Например, в некоторые салаты, для того чтобы придать им тонкий запах чеснока, достаточно положить на непродолжительное время натертую чесноком корочку ржаного хлеба. Чтобы уменьшить (или даже уничтожить) запах чеснока, следует добавить



корицу, бадьян, гвоздику, цедру, мяту, анис, тмин или другие пряности. Для смягчения чесночного запаха и долго остающегося во рту вкуса чеснока следует умело сочетать чеснок с названными пряностями в разных соотношениях.

Чеснок придает блюду острый пряный вкус и специфический аромат. Закладывают измельченный чеснок в блюда в самом конце варки, а лучше — когда огонь уже выключен, после чего настаивают блюдо 3–4 мин.

Из чеснока готовят очень интересные приправы, которые заготавливают впрок. Головки чеснока хранятся долго, только если они правильно убраны и хорошо просушены. Лучше всего убирать чеснок, когда подсохнут нижние листья, а верхние пожелтеют. У выкопанных головок не следует обрезать корешки, достаточно очистить их от земли. После просушки чеснок хранят в сухом помещении с температурой от +1 до +3° С. Хорошо сохраняется чеснок, если завязать его в венки или косы.

Самые жгучие специи получают из зрелых плодов красного острого (горького) стручкового перца, который называют кайенским, а также чили.

Плоды острого красного перца содержат в 20 раз больше жгучего капсаицина, чем стручки сладкого перца. Некоторые из них настолько жгучи, что одного прикосновения к ним достаточно, чтобы вызвать раздражение кожи. Поэтому следует употреблять этот перец очень осторожно и в малых дозах, хотя привыкшие к нему жители тропиков едят его много, добавляя, как и черный перец, в самые разные блюда.

Острый перец снимают в пору его семенной спелости — тогда стручки получаются с усохшей тонкой мякотью.

САЛАТЫ



Салат из репчатого лука

2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Лук тонко нашинковать, залить горячей водой для удаления горечи и спустя 5–10 мин обсушить, охладить, заправить уксусом, солью, сахаром, маслом и перцем.



Салат из репчатого лука с майонезом

2 луковицы, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Лук очистить, промыть, нашинковать соломкой, промыть холодной водой и ошпарить кипятком. Затем соединить с майонезом, вареными рублеными яйцами и уложить в салатник. Салат посолить и посыпать рубленой зеленью.



Салат из печеного репчатого лука

6 *3–4 небольшие луковицы, 2 соленых огурца, 2 яйца, 5–6 ягод маринованного винограда, 3–4 ст. ложки*

растительного масла, уксус, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.



Целые неочищенные луковицы испечь в духовке. Дать остыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Полить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить измельченными яйцами, маринованным виноградом и солеными огурцами, нарезанными дольками.



Салат из репчатого лука к плову или шашлыку

3 луковицы, зеленый лук, 1–2 ст. ложки виноградного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Нарезать тонкими кольцами репчатый лук, нашинковать немного зеленого лука и, смешав их, заправить солью, молотым черным перцем и виноградным уксусом.



Салат из репчатого лука с картофелем и яблоками

4–5 луковиц, 3–4 яблока, 3–4 небольших вареных клубня картофеля, 5–6 ягод маринованного винограда, 1 желток, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо для украшения, зелень и соль по вкусу.

Репчатый лук нашинковать полукольцами и протереть с небольшим количеством соли. Добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, сваренный и размятый вилкой картофель, измельченную зелень петрушки и укропа. Все хорошо перемешать, выложить в салатник и заправить соусом, приготовленным из яичного желтка



и растительного масла. Украсить маринованным виноградом и ломтиками вареного яйца.



Салат из картофеля с луком

6–7 клубней картофеля, 2 луковицы, 1/2 стакана салатной заправки, зелень, соль.

Отваренный в кожуре и затем очищенный картофель нарезать кружочками, лук — кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать. Блюдо полить салатной заправкой (2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса), украсить зеленью.



Салат из репчатого лука со свеклой

3 небольшие луковицы, 1 свекла, 1 яблоко, 3–4 листа салата, 1/2 стакана майонеза, зелень, уксус, сахар и соль по вкусу.

Лук, свеклу и яблоко натереть на мелкой терке, перемешать, заправить майонезом, добавить уксус, соль и сахар по вкусу, еще раз перемешать. Выложить в салатник и украсить листьями салата, зеленью сельдерея или петрушки.



Салат из репчатого лука с редькой

3 луковицы, 1 редька, 1/2 стакана сметаны, зелень и соль по вкусу.



Лук нарезать тонкими кольцами, редьку промыть, почистить и натереть на мелкой терке, подсолить, все перемешать и заправить сметаной. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки или сельдерея.



Салат из репчатого лука с помидорами, кабачками и сардинами

2–3 луковицы, 3 помидора, 2 кабачка, 1 стручок жгучего перца, 2–3 зубчика чеснока, 5–6 маслин, 1 яйцо, 150 г консервированных сардин, 4–5 ст. ложек растительного масла, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Лук нарезать кольцами, добавить толченый чеснок, очищенные и нарезанные дольками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сваренное вкрутую яйцо, сардины, жгучий перец и маслины. Салат заправить маслом, соком лимона, уксусом, солью и тщательно перемешать.



Салат из репчатого лука и зеленого горошка

2–3 луковицы, 1–2 пучка зеленого лука, 3–4 маринованных огурца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 стакана томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Репчатый лук нарезать кольцами, а огурцы – кружками. Все смешать, добавить консервированный



Лук, чеснок, острый перец

зеленый горошек, мелко нарубленный зеленый лук и заправить растительным маслом с добавлением томатного сока и растертого чеснока.

Посолить и поперчить по вкусу.



Салат «Гулистан» (по-туркменски)

По 100 г белокочанной капусты, репчатого лука и зеленого лука, 80 г майонеза, 2 вареных яйца, черный молотый перец, соль; зелень, зеленый горошек, 1 сваренное вкрутую яйцо для украшения.

Репчатый лук нарезать полукольцами. Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Зеленый лук промыть в холодной кипяченой воде, измельчить и смешать с подготовленной капустой. Добавить мелко нарезанные яйца и репчатый лук. Заправить майонезом (или салатной заправкой). Посыпать солью, перцем и перемешать. При подаче украсить веточками зелени, зеленым горошком и дольками яйца.



Салат из репчатого лука и слив

3 небольшие луковицы, 10 слив сорта «венгерка», 2 ст. ложки очищенных соленых фисташек, 2 ст. ложки соевого масла, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук нарезать мелкими кубиками, сливы освободить от косточек, нарезать мякоть полосками. Фисташки
10 истолочь. Продукты смешать, заправить маслом,

солью, перцем. Готовый салат посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.



Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной

3–4 луковицы, 3–4 яблока, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу.

Маленькие луковицы очистить, сполоснуть и ошпарить, опустив в подсоленный кипяток. Обсушить и охладить, добавить мелко нарезанные яблоки, выложить в салатник, залить сметаной, перемешанной с зеленым луком, заправленной солью и сахарным песком.



Слоеный салат из репчатого лука и сыра

6–8 луковиц, 300 г твердого сыра, 2 желтка, 1 1/2 стакана майонеза.

Небольшие луковицы нарезать тонкими кружочками, разобрать их на колечки, положить в миску. Залить холодной подкисленной (с добавлением уксуса или лимонной кислоты) водой и оставить на 10 мин, чтобы вода стала слегка зеленоватой. Затем воду слить, переложить лук в дуршлаг и ошпарить кипятком. Отдельно натереть на терке твердый сыр. Дно неглубокого салатника смазать майонезом, положить слой тертого сыра, вновь слой майонеза, затем обильный слой лука. Залить лук майонезом и засыпать большим количеством тертого сыра. Если салата готовится много, слои можно повторять, чередуя. Украсить протертыми через сито желтками сваренных вкрутую



яиц. Перед подачей выдержать 3–4 ч в холодном месте.



Салат из репчатого лука с орехами

3–4 средние луковицы, 1–2 яйца, 2–3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень и соль по вкусу.

Очистить и испечь в духовке несколько одинаковых по величине головок репчатого лука. Затем охладить и нарезать дольками. Положить на тарелку и посыпать измельченными грецкими орехами, нарезанными кубиками вареными яйцами и мелко нарубленной зеленью петрушки. Салат заправить уксусом и растительным маслом.



Салат по-арабски

600 г апельсинов, 300 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими кружками. Уложить слоями, посолить, поперчить и полить маслом.



Салат из зеленого лука

2–3 пучка зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.



Зеленый лук очистить, тщательно промыть, нарезать кусочками, посолить, поперчить. Перед подачей на стол заправить смесью растительного масла и уксуса.



**Салат из зеленого лука
со сметаной**

4–5 пучков зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Вымытый лук обсушить, измельчить и залить сметаной. Добавить по вкусу соль и перец.



**Салат из зеленого лука
с майонезом**

4–5 пучков зеленого лука, 2 соленых огурца, 2 яйца, 5 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук крупно нарезать. Сварить вкрутую яйца и нарезать кружками, вынуть желтки, сохранив белок для украшения. Из желтков и масла приготовить соус, заправить им зеленый лук, смешанный с измельченными солеными огурцами. Салат украсить кружками белка.



**Салат из зеленого лука
с солеными огурцами**

2–3 пучка зеленого лука, 2–3 небольших соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец по вкусу.



Промытый и просушенный зеленый лук мелко нарезать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы. Выложить в салатник, посыпать зеленью, поперчить и полить растительным маслом.



Салат из зеленого лука со сливами

2–3 пучка зеленого лука, 1 стакан слив, 1–2 ст. ложки рубленой зелени, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу; 5–6 слив, несколько веточек зелени петрушки для украшения.

Промытый и просушенный зеленый лук мелко нарезать. Из свежих или маринованных слив осторожно удалить косточки, плоды разрезать пополам или на четыре части. Укроп и зелень петрушки измельчить.

Все продукты осторожно перемешать и заправить соком лимона и майонезом, посолить и поперчить. Украсить салат сливами и листиками зелени петрушки.



Салат из зеленого лука с маринованным виноградом

2–3 пучка зеленого лука, 1 стакан маринованного винограда, 5–6 шт. красного редиса, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны или простокваши, уксус, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной примерно 2 1/2 см. Добавить нарезанную зелень петрушки, соль по вкусу, перец, сметану или простоквашу и размешать. Выложить в тарелку и украсить дольками



сваренных вкрутую яиц, маринованным виноградом и кружочками красного редиса.



Зеленый лук с орехами

2–3 пучка зеленого лука, 10 грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Нарезанный зеленый лук смешать с измельченными ядрами грецких орехов и заправить майонезом, смешанным с растительным маслом. Посолить и поперчить по вкусу.



Салат из зеленого лука с яблоками

2–3 пучка зеленого лука, 2–3 кислых яблока, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 2 ст. ложки яблочного сока, сахар и соль по вкусу.

Промытый и высушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке или нарезать соломкой, орехи измельчить. Все смешать и заправить яблочным соком, сахаром и солью.



Салат из зеленого лука с творогом

3–4 пучка зеленого лука, 200 г творога, 1 стакан молока или кефира, зелень укропа, соль по вкусу.



Промытый зеленый лук нарезать кусочками длиной примерно 1 см. Творог растереть, добавить молоко или кефир и нарезанный зеленый лук. К молоку можно добавить сливки или сметану. Посыпать рубленой зеленью укропа, посолить.



Салат из зеленого лука с яйцами

2–3 пучка зеленого лука, 3 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, уксус и соль по вкусу.

Лук нарезать кусочками по 1–2 см, сваренные вкрутую яйца – кубиками. Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить маслом.



Салат из кольраби с зеленым луком и маслом

850 г кольраби, 100 г зеленого лука, 70 г растительного масла, соль.

Кольраби натереть на терке с крупными отверстиями, зеленый лук нашинковать. Все смешать. Заправить растительным маслом, солью и еще раз перемешать.



Салат из лука-порей в татарском соусе

16 *500 г лука-порей, 1 яблоко, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки сухой горчицы, 2 ст.*

ложки маринованных грибов, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, сахар и соль по вкусу.



Лук-порей нарезать соломкой, яблоко – мелкими кубиками, смешать. Грибы и белок сваренного вкрутую яйца изрубить. Желток растереть, соединить с сухой горчицей; продолжая растирать, влить масло. В готовый соус добавить грибы, зеленый лук, заправить солью, сахаром. Полить салат.



Салат из отварного лука-порея с зеленью

3–4 стебля лука-порея, зелень петрушки, укропа и сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очистить стебли лука, помыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см и отварить в подсоленной воде. Смешать растительное масло с лимонным соком или уксусом, перцем, мелко нарезанной зеленью и 1–2 ст. ложками воды, оставшейся после варки, залить этим соусом лук. Можно вместо масляно-уксусной заправки полить майонезом.



Салат из вареного лука-порея с маслинами

4–5 стеблей лука-порея, 8–10 черных консервированных маслин, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 2 ст. ложки отвара лука-порея, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу; 1 свекла, 1 лимон для украшения.

17



Нарезать стебли лука-порей кусочками длиной 3–4 см, положить их в подсоленную воду и варить до мягкости. Откинуть на сито и затем положить на тарелку. Сверху поместить маслины. Салат посыпать мелко нарезанным вареным яйцом, заправить растительным маслом, лимонным соком или уксусом и отваром лука-порей. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или черным перцем. Салат украсить ломтиками вареной красной свеклы и лимона.



**Салат из лука-порей и яблок
с растительным маслом**

200 г лука-порей, 2 яблока, сок 1 лимона, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Подготовленный лук-порей (без темно-зеленых листьев) мелко нарезать; яблоки нашинковать, добавить растительное масло, соль, перец, сок лимона и перемешать. Перед подачей к столу посыпать рубленой петрушкой.



**Салат из лука-порей и яблок
с майонезом**

350 г лука-порей, 4–5 яблок, 1 стакан майонеза, 5–6 листьев салата, соль по вкусу.

Лук-порей обмыть, очистить от вялых, порченных листьев, белую часть нарезать тонкими кольцами; яблоки очистить и натереть на крупной терке. Лук и яблоки соединить, заправить майонезом, выложить на блюдо

на листья салата. Подавать, посыпав мелко на-
рубленными листьями лука-порей.



Салат из лука-порей с творогом

250 г лука-порей, 150 г творога, $\frac{3}{4}$ стакана кефира,
3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-
пюре, сахар и соль по вкусу.

Подготовленный лук-порей мелко нарезать, затем за-
лить смесью, приготовленной из томата-пюре, растительно-
го масла, творога, кефира и сахара, по желанию — посолить.



Салат из зеленого чеснока

200–300 г зеленого чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного
винограда, 2 яйца, 3–4 ст. ложки растительного масла,
зелень петрушки, уксус и соль по вкусу.

Чеснок очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной
около 2 см. Приправить солью по вкусу, маслом, украсить
дольками вареных яиц и маринованным виноградом, по-
сыпать мелко нарезанной петрушкой.



Картофельный салат с луком и чесноком

6 клубней картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока,
1 ст. ложка растительного масл, $\frac{1}{4}$ стакана воды
или бульона, рубленая зелень укропа, соль по вкусу.



Картофель отварить, нарезать ломтиками. Очищенный чеснок мелко истолочь в ступке, разбавить мясным бульоном или холодной кипяченой водой. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле, соединить с картофелем, добавить чеснок, соль по вкусу и перемешать. При подаче салат посыпать укропом.



Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком

500 г савойской капусты, 3 яблока, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Капусту нашинковать, посолить, смешать с яблоками, нарезанными ломтиками, толченым чесноком. Овощи и яблоки полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.



Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком

400 г савойской капусты, 30 мл лимонного сока, 70 г очищенных грецких орехов, 30 г чеснока, 80 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Капусту промыть, обсушить, нарезать соломкой, слегка припустить в собственном соку (10–12 мин), охладить и залить ореховым соусом.

Приготовление орехового соуса: ядра орехов залить кипящей водой, затем воду слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Орехи растереть вместе с

чесноком, добавив сок лимона, соль, перец, постепенно влить растительное масло. Полученную смесь взбить. Готовый соус охладить.



Салат из краснокочанной капусты с чесноком

500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточкой петрушки или укропа.



Салат по-шопски (Болгария)

1 порция: 100 г сладкого стручкового перца, 20 г острого стручкового перца, 50 г помидоров, 3 г чеснока, 10 г растительного масла, соль.

Сладкий перец очистить от кожицы и семян, нарезать в длину, уложить на тарелку вперемежку с испеченными стручками острого перца, посолить и полить растительным маслом. Измельчить на терке помидоры, добавить к ним толченый чеснок, посолить, размешать и полученной смесью залить перец. Подать, посыпав зеленью петрушки.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



Лук репчатый маринованный

4–5 луковиц, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, сахар, лавровый лист, гвоздика, корица и соль по вкусу.

Лук очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами. Уксус, растительное масло налить в посуду, добавить сахар, соль, специи (лавровый лист, гвоздику, корицу), подготовленный лук и, периодически помешивая, нагреть до 75–80° С. Затем лук быстро охладить, переложить в эмалированную, керамическую или другую неокисляющую посуду и оставить на 2–3 дня в прохладном месте.

Готовый лук должен быть сочным, слегка хрустящим.



Паштет из репчатого лука

3 луковицы, 3 яйца, 30 г растительного масла, 1 1/2 стакана молока, 60 г дрожжей, 2 ст. ложки толченых сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук измельчить, обжарить в растительном масле, смешать с толчеными сухарями, молоком, в котором



перец, соль) и выдержать эту массу на огне до загустения. Яйца отварить вкрутую, желтки растереть и добавить в полученную массу. Паштет подать на тарелке, украсив мелко нарубленными белками.



Луковая икра

3–4 луковицы, 1 сладкий перец, 1 морковь, 60 г белого хлеба, 3–4 ст. ложки томата-пюре, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень и соль по вкусу.

Репчатый лук, сладкий перец мелко нарезать, морковь натереть на терке. Лук и перец обжарить, добавить морковь, томат-пюре, тертый хлеб и тушить до готовности. В конце тушения икру заправить солью и уксусом. Икру охладить, оформить зеленью.



Лук с изюмом

10 мелких луковиц, 1/2 стакана оливкового масла, 1 стручок сладкого красного перца, цедра апельсина, 1 горсть изюма, 3 помидора, 3 кусочка сахара, 1/2 стакана уксуса, 1/2 л белого сухого вина, горький красный перец, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистить и обжарить до золотистого оттенка на медленном огне с оливковым маслом. Добавить тщательно промытый изюм. Помидоры очистить от семян, измельчить. Сладкий перец очистить от семян, нарезать ломтиками, добавить к луку с изюмом измельченные



помидоры и цедру апельсина. Приготовить карамель из сахара, хорошо растворенного в уксусе, тщательно перемешать с овощами и полить вином, заправить небольшим количеством горького красного перца, посолить, поперчить, закрыть крышкой, довести до кипения, поместить в духовку с температурой 240° С на 30 мин. Подавать в охлажденном виде.



Жареная кукуруза с луком

1 неполный стакан консервированной кукурузы, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зеленого лука.

Консервированную кукурузу обжарить вместе с нашинкованным репчатым луком на растительном масле, после чего выложить в салатницу горкой и обильно посыпать зеленым луком.



Жареные кабачки с луком

1 кг недозрелых кабачков, 2 крупные луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, масло для фритюра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кабачки очистить и нарезать кружочками, посолить и дать стечь соку. Поджарить кабачки во фритюре, вынуть и разложить на маленькие тарелки.

Очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками лук.

Бланшировать его 10 мин в кипящей воде, вынуть, положить на сковороду, полить растительным мас-



лом, посолить, поперчить и подрумянить. Полить уксусом и несколько минут тушить. Положить лук на кабачки. Подавать как холодную закуску.



Кабачки с острым соусом

1 кг мелких кабачков, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки растительного масла, черный и красный молотый перец, соль.

Очистить и нарезать кружочками кабачки, посолить и оставить на несколько минут, чтобы выделился сок. Затем поджарить кабачки во фритюре и выложить на блюдо. Растолочь чеснок со стручком острого перца, добавить соль, перец, масло, немного воды и потушить соус в течение 10 мин. Полить кабачки соусом. Подать блюдо холодным.



Салака, фаршированная луком

700 г салаки, 150 г репчатого лука, 75 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, соль; 500 г винегрета, зелень на гарнир.

Салаку очистить, разделить и хорошо промыть. В брюшную полость каждой разделанной рыбки положить сырой, слегка посоленный мелко нарубленный репчатый лук. После этого рыбу смочить в яйце, запанировать в муке и жарить на растительном масле. Жареную салаку полить горячим уксусом, после чего выдержать ее



2–3 ч на холоде. Подать в холодном виде с овощным винегретом, украсив зеленью.



Лук-порей с маслинами

6–7 стеблей лука-порея, 7–8 помидоров, 250 г маслин, 1 ч. ложка пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, зелень и соль по вкусу.

Очистить лук-порей, промыть, нарезать сравнительно крупными кусками и поставить вариться в небольшом количестве подсоленного кипятка с частью растительного масла и 4 нарезанными ломтиками помидорами. Во время варки добавлять по мере надобности кипятков. Когда лук-порей будет почти готов, добавить вымоченные в теплой воде маслины и разведенную холодной водой муку. Когда кушанье загустеет, добавить – холодным – остальное растительное масло, нарезанные ломтиками помидоры и мелко нарезанную зелень. Слегка подрумянить в духовке. Подавать холодным.



Икра из чеснока (Болгария)

1 порция: 10 г чеснока, 30 г ядер грецких орехов, 30 г белого хлеба, 10 г растительного масла, 3 мл лимонного сока или 5 мл уксуса, 5 шт. черных консервированных маслин, соль.

Чеснок растереть с солью, добавить ядра грецких орехов и снова растереть. Замоченный в воде ломтик белого хлеба отжать и смешать с чесноком и орехами.



Полученную массу выбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре. Приправив лимонным соком, икру уложить на тарелку, заглазить ножом и украсить черными консервированными маслинами.



Икра из чеснока

1 головка чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ломтик белого хлеба, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 70 г подсолнечного масла, лимонный сок и соль по вкусу.

Истолочь чеснок с солью и грецкими орехами в однородную массу, добавив в нее всю зелень, растереть с подсолнечным маслом и замоченным ломтиком белого хлеба, постепенно подливая лимонный сок. Масса должна быть совершенно однородной.

Подавать как гарнир к мясным котлетам, жареному мясу (горячему или холодному), рыбе.



Пюре из лука

1 кг репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан мясного бульона, сахарный песок, соль по вкусу.

Лук очистить, нашинковать, обжарить в кастрюле на сливочном масле до золотистого оттенка на медленном огне, посыпать мукой, тщательно перемешать,



Лук, чеснок, острый перец

добавить бульон, соль, сахарный песок, еще раз перемешать, выпарить жидкость, размять в пюре.



Пюре из чеснока

500 г чеснока, 100 г свежих сливок, черный молотый перец, соль по вкусу.

Чеснок очистить, опустить на несколько минут в слегка подсоленную кипящую воду, довести до мягкого состояния, процедить, растолочь, перемешать со сливками, заправить солью и черным молотым перцем.

СУПЫ



Суп луковый простой (рецепт Дюма-отца)

200 г ржаного хлеба, 1 л воды, 2 средние луковицы, 20 г сливочного масла.

Ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить в сковороде на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистой окраски, добавить обжаренные хлебные кубики и жарить вместе до тех пор, пока лук не приобретет бронзовый оттенок.

Затем переложить все в кастрюлю, слить в нее масло со сковороды, залить кипящей водой и варить 10–15 мин.



Луковый суп с тмином

5 луковиц, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки тмина, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки красного молотого перца, рубленые петрушка и укроп, соль по вкусу.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в масле и посыпать при помешивании мукой. Посолить, добавить тмин, развести кипящей водой с молоком и



Лук, чеснок, острый перец

варить при слабом кипении 30 мин. По окончании варки добавить перец и петрушку с укропом.



Луковый суп по-французски

500 г репчатого лука, 50 г маргарина, 40 г пшеничной муки, 250 г белого хлеба, 60 г твердого сыра, черный перец горошком, лавровый лист, соль, 1 1/2 л бульона или воды.

Лук нарезать кольцами. Ввести муку, затем кипящий бульон. Положить перец, лавровый лист и варить при слабом кипении 25–30 мин. Посолить по вкусу. Ломтики черствого хлеба подсушить, посыпать тертым сыром, разложить по тарелкам и залить кипящим супом.



Луковый суп по-курдски

150 г желтого гороха, 1 большая луковица, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 л воды, соль.

Сварить предварительно замоченный горох. Поджарить рубленый лук и положить в кастрюлю с горохом, прибавить куркуму, посолить и проварить в течение 10 мин.



Суп из репчатого лука с брынзой

4–5 луковиц, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан нарезанной или натертой брынзы, соль.



Очистить и мелко нарезать репчатый лук. Обжарить его на растительном масле, не подрумянивая. Добавить муку и тоже слегка обжарить. Пассеровку развести необходимым количеством воды или овощного отвара. Суп варить при кипении 20–25 мин. Затем снять с огня и всыпать стакан мелко нарезанной или натертой брынзы.



Луковый суп с капустой

10 луковиц, 500–600 г капусты, 100 г подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 л воды, 1 пучок укропа, 1 лимон, черный перец горошком, соль.

Лук мелко нарезать, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле, и довести до кипения. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа, добавить сок лимона.



Луковая похлебка

4–6 луковиц, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка укропа, 4–6 горошин черного перца, 1 $\frac{1}{4}$ л воды, 1 ч. ложка соли.

Коренья нарезать соломкой, положить в кипящую воду. Репчатый лук и лук-порей нарезать очень мелко (но не колечками), перетереть с солью в фарфоровой



посуде и засыпать в кипящий бульон. Положить перец. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, посолить, засыпать измельченную зелень укропа и через 3 мин снять с огня. Закрыть, дать настояться в течение 5 мин.



Суп из зеленого лука и чеснока

На 1 порцию: 20 г зеленого лука, 2 яйца, 5 г чеснока (перо), 20 г зелени петрушки, 3 г мяты, 20 г муки, 1 мл 3%-ного уксуса, 10 г сливочного масла, соль.

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, чеснок, петрушку, мяту и положить в кипящую подсоленную воду. Приблизительно через 20 мин добавить муку, разведенную уксусом. Суп довести до готовности, затем снять с огня, добавить сливочное масло и заправить размятыми сваренными вкрутую яйцами.



Весенний суп

3–4 пера зеленого лука, 2 пера чеснока, 1 пучок петрушки, несколько веточек мяты, 2 ст. ложки муки, уксус, сливочное масло, 2 яйца, гренки, соль.

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, перья молодого чеснока, зелень петрушки, несколько веточек мяты и положить в кипящую подсоленную воду.

Приблизительно через 20 мин добавить муку, разведенную уксусом. Суп довести до готовности, затем

величиной с грецкий орех. Заправить яйцами или мелко нарезанными гренками.



Зеленый суп с сыром (Голландия)

250 г стручковой фасоли, 4 стакана бульона, 2 стебля лука-порея, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 1 кочан цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, зелень петрушки (пучок), 100 г тертого голландского сыра, соль.

Перебрать и промыть стручковую фасоль. Сварить ее в небольшом количестве воды, затем обсушить и размять вилкой. Влить в пюре бульон и варить при кипении.

Мелко нарезать лук-порей, головку репчатого лука, половину небольшого кочана белокочанной капусты, небольшой кочан цветной капусты, добавить $\frac{1}{2}$ стакана масла и тушить 10 мин.

Затем овощи положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и тертый голландский сыр. Если суп слишком густой, добавить еще немного бульона.

Суп можно приготовить и из сухой фасоли, предварительно замочив ее в воде с вечера.



Картофельный суп с луком-пореем

6–8 клубней картофеля, 1 морковь, 1 веточка петрушки с корнем, 1 средняя луковица, $\frac{1}{3}$ стебля лука-порея, 200 г белого хлеба, 35 г сливочного масла, черный перец горошком, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.



Морковь, лук, корень петрушки очистить, разрезать вдоль пополам, слегка подпечь на плите, промыть, варить в 2 л воды на медленном огне приблизительно 30–35 мин.

Лук-порей очистить, промыть, нарезать кольцами, положить в посуду, добавить сливочное масло, 2–3 ст. ложки овощного отвара и спассеровать.

Приготовленный отвар процедить, довести до кипения, опустить в него очищенный, вымытый и нарезанный небольшими дольками картофель, кипятить 10–15 мин, добавить спассерованный лук-порей, кипятить 5 мин, положить соль, перец. После этого сдвинуть на край плиты, заправить сливочным маслом.

Белый хлеб нарезать небольшими кубиками, положить на противень, поместить в духовку и подсушить.

Подавать, опустив в тарелки по 10 кубиков подсушенного белого хлеба и посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.



Рыбный суп с луком-пореем

400 г рыбного филе, 2 крупных стебля лука-порея, 50 г маргарина, 300 г свежих или консервированных помидоров, 1 большой зубчик чеснока, 1 маленький лавровый лист, $\frac{1}{2}$ ч. ложки рубленой или сушеной душицы, тимьян, 4–5 ломтиков белого хлеба, соль, 1 л воды.

Лук-порей нарезать кольцами, обжарить в маргарине, добавить нарезанные кубиками помидоры, кусочки филе правильной формы, немного горячей воды, соль, приправы (лавровый лист, душица, тимьян) и рубленый толченый

чеснок. Все тушить под крышкой около 15 мин, затем добавить столько кипятка, чтобы суп получился



нормальной консистенции, довести еще раз до кипения, и, если нужно, еще раз посолить. Гренки из белого хлеба положить в тарелки, залить горячим супом.



Суп-пюре из лука и картофеля

1 л мясного бульона, молока или картофельного отвара, 300 г репчатого лука, 200 г картофеля, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1–2 желтка или 100 г сметаны, соль.

Картофель и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать, отварить в небольшом количестве воды, молока или бульона, растолочь и протереть через сито. Муку обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого цвета, добавить немного жидкости, пюре, поварить еще несколько минут, после чего посолить.

Подавая к столу, добавить сметану или растертые желтки и залить их супом.

К супу подать гренки из белого хлеба, горячие бутерброды с сыром и т.п.



Суп-пюре из картофеля и лука-порей

1 кг телячьих, куриных или говяжьих костей, 3 л воды, 1 1/2–2 кг картофеля, 125–200 г лука-порей, 50 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 25–50 г пшеничной муки, 25 г жира, 50 г сливочного или топленого масла, 125 г белого хлеба для гренков, соль, перец по вкусу.



Лук, чеснок, острый перец

Для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1 \frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток), 25 г сливочного масла.

Поставить вариться костный бульон. Часа за два до конца варки в кастрюле разогреть жир, прокипятить в нем без обжаривания нашинкованный лук-порей (белую часть), добавить к нему очищенный и нарезанный картофель и залить все процеженным бульоном так, чтобы картофель был чуть покрыт им. Закрыв кастрюлю крышкой, варить картофель до готовности, затем — еще горячим — быстро протереть его через частое решето, сито или пропустить через мясорубку, размять.

В другой кастрюле слегка обжарить на жире (без изменения цвета) муку и, тщательно вымешивая, постепенно ввести ее до консистенции сметаны процеженным бульоном. К мучной пассеровке добавить протертый картофель, хорошо все перемешать и влить оставшийся бульон.

Суп кипятить приблизительно 10–15 мин, время от времени снимая пену и мешая от дна.

Готовый суп заправить по вкусу солью, процедить, вскипятить, снять с огня и, перемешивая его снизу вверх, постепенно ввести льезон из желтка, сливочного масла, сливок или молока.

При подаче к столу в суп можно положить высушенные и обжаренные гренки (кубиками) из белого хлеба.

Суп-пюре из картофеля можно приготовить также на мясокостном бульоне и рыбных бульонах.



Суп-крем из овощей

лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, черный молотый перец, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, гренки, соль.



Очистить, промыть и нарезать кубиками морковь, пастернак, лук-порей и репчатый лук. Прибавить зелень петрушки, соль и черный перец. Залить нарезанные овощи 6–8 стаканами воды и варить до мягкости, а затем протереть через сито. К овощному пюре добавить сахар и сметану. Суп заправить 2 яйцами и подать с мелко нарезанными гренками.



Холодный суп-пюре по-испански

2 луковицы, 3 помидора, 2 свежих огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г зеленого салата, 3 ст. ложки растительного масла, винный уксус (лимонный сок), перец, соль по вкусу.

Овощи мелко порубить, положить в миску, тщательно растереть, добавляя постепенно холодную кипяченую воду, растительное масло и винный уксус, пока не получится однородная масса. Протереть через сито, подержать в холодильнике некоторое время.

Подавать с гренками из белого хлеба.



Чесночный суп из баранины

500 г грудинки баранины, 1 большая головка чеснока, 2–3 ст. ложки уксуса, 2–3 яйца, соль по вкусу.



Положить в кастрюлю кусок бараньей грудинки, залить водой, посолить и довести до кипения. Когда мясо станет мягким, отделить его от костей, нарезать мелкими кусочками и снова положить в бульон. Опять довести до кипения и снять с огня. Растереть головку чеснока, прибавить уксус и яйца, предварительно хорошо их взбив, и заправить суп.



Суп из щавеля и зеленого чеснока

400 г молодого щавеля, $\frac{1}{2}$ пучка свежего зеленого чеснока, 1–2 соленых огурца, 4 ст. ложки простокваши, 1 ст. ложка муки, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, укроп и соль по вкусу.

Выбрать наиболее нежные листья молодого щавеля, перебрать их, промыть в холодной воде, мелко нарезать и опустить в кипящую соленую воду, закрыть кастрюлю крышкой. В разогретом сливочном масле пассеровать мелко нарезанные огурцы, добавить к ним муку и через несколько минут — простоквашу, смешанную со сметаной. Тщательно все перемешать, переложить смесь в кастрюлю с супом, досолить и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанными чесноком и укропом.



Чесночная похлебка с чечевицей

400 г лущеной чечевицы, 2 л куриного бульона, 3 луковицы, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки молотого тмина, черный перец на кончике ножа, 1 ч. ложка соли.



Чечевицу перебрать и промыть. В большой кастрюле довести до кипения куриный бульон. Лук очистить, 2 луковицы разрезать на четвертинки, третью нарезать кубиками. Помидоры, сняв кожицу, разрезать на четыре части. Чеснок очистить и крупно нарезать. Чечевицу вместе с четвертинками лука, помидоров и с чесноком положить в кипящий бульон и на медленном огне поварить в приоткрытой кастрюле около 45 мин до мягкости. В сковороде растопить $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла и при непрерывном помешивании хорошенько подрумянить на нем мелко нарезанный лук. Суп протереть через сито, снова нагреть и приправить солью, перцем и тмином. Незадолго до подачи к столу заправить суп оставшимся маслом и посыпать жареным луком.

К этой чечевичной похлебке можно подать нарезанный ломтиками лимон.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С ПРЕОБЛАДАЮЩИМ ВКУСОМ ЛУКА, ЧЕСНОКА И ОСТРОГО ПЕРЦА



Жареный лук

5 луковиц, 70–100 г топленого или сливочного масла, соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, промыть холодной водой, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Затем положить на сковороду с разогретым маслом и жарить при помешивании до золотистого цвета. Слегка посолить.

Жареный лук — хороший гарнир к картофельному пюре.



Глазированный лук

5 луковиц (по возможности одинакового размера), 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.

Очищенные луковицы (целые) положить в разогретую на сковороде смесь сливочного и растительного
40 масла, посыпать сахаром и обжарить на небольшом

огне, аккуратно перемешивая. Луковицы должны приобрести светло-коричневую окраску.



Тушеный лук с помидорами

5 луковиц, 2–3 помидора, 60 г сливочного или 3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана кислого молока, 1 ч. ложка пшеничной муки, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Нарезанный лук слегка обжарить с маслом, добавить очищенные и нарезанные помидоры и после непродолжительного жаренья ввести при размешивании муку, а затем кислое молоко. Посолить, добавить перец, сахар, довести до кипения.



Помидоры, тушенные с луком

1 кг лука, 1 кг помидоров, 1 ст. ложка топленого масла, 1 щепотка черного молотого перца, 1 яйцо, 1/2 стакана сухого гороха, замоченного накануне, 1 кофейная ложка соли.

Очистить лук, нарезать тонкими ломтиками, бланшировать несколько минут в кипящей воде и откинуть на дуршлаг. Положить лук в кастрюлю.

Очистить от кожицы и семян помидоры, нарезать дольками и добавить к луку. Положить топленое масло, соль, черный перец, турецкий горох, добавить 1 стакан воды. Тушить на слабом огне 1,5 ч до полного выпаривания жидкости. Приготовить смесь из 1 яйца и 4 ст. ложек



Лук, чеснок, острый перец

образовавшейся подливки, размешать ее, перелить в кастрюлю и снять блюдо с огня.



Тушеный лук с тмином

7–8 луковиц, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка тмина, рубленый укроп или петрушка и соль по вкусу.

Вымытый, очищенный и обсушенный репчатый лук нарезать кольцами и слегка обжарить в масле, посолить, добавить тмин, немного кипящей воды и тушить при закрытой крышке 20–30 мин. При подаче посыпать укропом или петрушкой.



Кабачки, тушенные с луком и помидорами

1 кг незрелых маленьких кабачков, 2 небольшие луковицы, 4 крупных помидора, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 кофейная ложка с горкой сладкого красного молотого перца (паприки), 1 щепотка черного молотого перца, 1 стручок острого перца или 1 кофейная ложка аджики, 1 кофейная ложка соли.

Разрезать очищенные кабачки вдоль на четвертинки и положить в кастрюлю. Нарезать лук тонкими ломтиками, бланшировать 10 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, положить на кабачки.

42 Посолить, добавить растительное масло, красный и черный молотый перец, аджику или острый струч-

ковый перец, 1 стакан воды и все тушить на слабом огне 1 ч. При этом соус должен сильно увариться.



Цветная капуста в красном соусе

1,5 кг цветной капусты, 6 ст. ложек растительного масла, 1 головка чеснока, 1 маленький стручок красного острого перца, 1 щепотка тмина, 1 ст. ложка сладкого красного молотого перца, 2 яйца, 1 щепотка черного молотого перца, 1 лимон, 1 кофейная ложка соли.

Разобрать головку цветной капусты на маленькие кочешки, хорошо промыть, выдержать 15–20 мин в холодной подсоленной воде, после чего бланшировать 10 мин в кипятке и откинуть на дуршлаг.

Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, черный перец, тмин. Положить эту смесь в кастрюлю, добавить растительное масло, красный молотый перец, полить небольшим количеством воды и довести до кипения. Сюда же положить цветную капусту и тушить на слабом огне 20 мин (подливка должна немного увариться). Взбить яйца с 4 ст. ложками отвара и полить этой смесью цветную капусту. Подавать с ломтиками лимона.



Жареный лук-порей под томатным соусом

800 г лука-порея, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченного помидора, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Лук, чеснок, острый перец



Отварить и обсушить нарезанный на кусочки лук-порей. Посолить, обвалять в муке и обжарить в небольшом количестве разогретого масла. На оставшемся масле подрумянить муку, прибавить томат, слегка потушить, помешивая, влить немного теплой воды. Прокипятив, положить соль и сахар.

При подаче к столу залить жареный лук-порей готовым томатным соусом.

СОУСЫ

Горячие соусы



Основной луковый соус

1/2 л жидкости, 2 ст. ложки жира или масла, 1 луковица, 1 1/2–2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки зеленого лука, соль.

Жир растопить и обжарить в нем рубленый лук до светло-желтого цвета, затем добавить муку и также подрумянить ее. Жидкость подливать понемногу, постоянно помешивая, и варить несколько минут. Соус посолить и заправить сметаной. К готовому соусу добавить рубленый зеленый лук.

Подавать к блюдам из говядины, свинины, баранины.



Луковый соус с томатом

Основной луковый соус, 3–4 ст. ложки томата-пюре, сахар, соль по вкусу.

Во время приготовления основного лукового соуса (см. предыдущий рецепт) прогреть томат-пюре в жире вместе с рубленым луком. Готовый соус приправить



Лук, чеснок, острый перец

сахаром и солью. Подавать к блюдам из свинины, говядины, баранины, лосины и фарша.



Луковый соус со стручковым перцем

Основной луковый соус, 2 ст. ложки рубленых стручков консервированного перца, немного молотого красного или черного перца.

Рубленые стручки перца и молотый красный перец добавить в процессе приготовления основного лукового соуса приблизительно в середине варки, проварить все вместе. К соусу можно подлить жидкость из консервов.



Зеленый луковый соус

Основной луковый соус, 2–3 ст. ложки рубленой зелени: укропа, зеленого лука, зелени сельдерея и петрушки.

В готовый луковый соус (см. рецепт на с. 45) подмешать смесь из мелко нарезанной зелени. Подавать к блюдам из баранины, говядины, свинины и лосины.



Луковый соус с солеными огурцами

Основной луковый соус, 1 небольшой соленый огурец, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 стручок маринованного перца, немного горчицы или хрена.



Томат-пюре тушить вместе с луком (см. рецепт на с. 45), рубленый очищенный соленый огурец и стручок перца положить во время варки. Для вкуса в готовый соус добавить горчицу или тертый хрен. Подавать к вареной свинине, баранине и говядине.



Луковый соус с грибами

Основной луковый соус, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных шампиньонов или белых грибов, 1 ч. ложка рубленого стручкового перца, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки сметаны.

Свежие грибы обжарить вместе с рубленым луком в масле или жире (см. рецепт на с. 45). Сушеные грибы сначала вымочить в воде, затем нашинковать или нарезать на довольно крупные куски.

Стручковый перец добавить во время кипения, рубленую зелень петрушки — после варки. В этот соус можно положить больше сметаны, чем в основной луковый. Подавать к блюдам из телятины, кролика, рубленого мяса.



Соус луковый острый

2 стакана бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки столового уксуса, корнишоны, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, соль.

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона.



Лук очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить томат-пюре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить уксус, уварить до густоты сметаны и, добавив немного рубленых корнишонов, осторожно соединить с соусом и кипятить в течение 5 мин.

Подавать к жареному, тушеному и запеченному мясу, печенке.



Пикантный соус с маринованными огурцами

2–3 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 маринованных огурчика, уксус, чеснок, перец, соль.

Мелко нарезанный лук поставить тушиться с жиром в небольшом количестве подсоленного кипятка. Залить заранее подготовленным уксусом (в него с вечера положить толченый чеснок). Дать хорошенько укипеть.

Добавить муку, томат-пюре, мясной бульон или грибной отвар и варить, пока соус не загустеет. Протереть через сито, добавить мелко нарезанные маринованные огурчики и (при желании) мелко нарезанные маринованные грибы. В меру посолить и поперчить.

Подавать к жаркому из дичи.



Соус гаро (Грузия)

48 *2 стакана куриного бульона, 200 очищенных грецких орехов, 2 небольшие луковицы, 2–3 желтка, 3 ст.*



ложки зелени кинзы, 1/4 стакана 3%-ного винного уксуса, 3–4 крупных зубчика чеснока, соль по вкусу.

Очищенные грецкие орехи, промытую, обсушенную и мелко нарезанную кинзу, соль истолочь вместе, развести винным уксусом, затем бульоном, добавляя то и другое постепенно и все время размешивая.

После этого добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, прокипятить около 10 мин и снять с огня.

Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплого, но не горячего соуса, а затем так же постепенно вливать эту смесь в соус, непрерывно размешивая его, чтобы предотвратить свертывание яиц.

Этот соус обычно подают к жареной птице: индейке или курице.



Луковый соус на молоке

2 стакана молока, смешанного со сливками, 4–6 ст. ложек измельченного репчатого лука, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, черный или белый молотый перец, соль.

Мелко нарубленный репчатый лук и муку обжарить в глубокой сковороде на разогретом сливочном масле. Помешивая, влить молоко небольшими порциями и варить соус не менее 5 мин. Перед подачей к столу добавить в соус кусочек сливочного масла.

Луковый соус на молоке особенно хорошо подходит к отварной или тушеной рыбе: камбале, палтусу



и морскому языку. Можно подать и к блюдам из других рыб.



Молочный соус с луком и пряностями

600 мл молока, 300 мл мясного бульона, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 200 г репчатого лука, тертый мускатный орех, красный острый или белый молотый перец на кончике ножа.

Очищенный, вымытый в холодной воде и крупно нарезанный репчатый лук сварить в молоке. Затем вынуть его из отвара и мелко нарубить.

Приготовить белую пассеровку из муки и растопленного, но не горячего сливочного масла, развести молочным отваром и влить бульон, добавить красный острый или белый молотый перец, соль, тертый мускатный орех, размешать и варить приблизительно 5–7 мин. После этого смесь процедить через частое сито. В процеженный соус положить рубленый лук и дать вскипеть.

Подавать к жареному кролику, отварной домашней птице, отварному мясу и т. п.



Восточный соус

500–550 г сладкого (красного и зеленого) стручкового перца, 3–4 небольшие луковицы, 2 крупных зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 щепотка сахара, 1 ст. ложка винного уксуса, черный или белый молотый перец, соль по вкусу.



Стручки перца освободить от семян и плодоножек, тщательно промыть холодной водой и пропустить через мясорубку вместе с очищенными репчатым луком и чесноком. Затем потушить на небольшом огне приблизительно 15 мин, добавив растительное масло. После этого ввести специи и все хорошо перемешать.

Соус очень хорош к жареному мясу, особенно к баранине. Кроме того, его можно подать с белым хлебом.



Муждей (чесночный соус)

Чеснок, горячий мясной бульон, соль по вкусу.

Очень мелко истолочь чеснок в деревянной миске деревянной ложкой и перемешать с мясным бульоном или с подсоленной водой. Закрыть миску крышкой и дать муждею постоять до подачи. Подавать к отварному мясу. Вместе с муждеем обычно подается мамалыга (сваренная определенным образом кукурузная мука).

Холодные соусы



Простой чесночный соус

1 головка чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 3/4 стакана воды, соль по вкусу.

Чеснок растереть с солью, влить растительное масло, кипяченую охлажденную воду, добавить соль



и тщательно перемешать. Подавать к горячим пирожкам с мясом или булочкам.



Болгарский чесночный соус

Чеснок, растительное масло, уксус, соль.

Истолочь чеснок, добавить соль, уксус, растительное масло по вкусу, размять. Подавать к горячему отварному картофелю, обильно посыпанному рубленой петрушкой.



Греческий чесночный соус

$\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 кофейная чашечка уксуса, 8–10 зубчиков чеснока, 100 г ядер очищенного от кожицы миндаля, 1 ломтик белого хлеба, соль по вкусу.

Растолочь чеснок, добавив соль. Ввести ядра миндаля и продолжать толочь до образования однородной массы. Замочить в воде ломтик белого хлеба (без корочки), отжать и смешать с чесноком. Постепенно влить оливковое масло и уксус, продолжая растирать массу пестиком. Подавать к свекле или холодному вареному мясу.



Чесочно-уксусный соус с пряностями (Грузия)

52 *2 большие головки чеснока, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ стакана 3%-ного прокипяченного винного уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана*

холодной кипяченой воды, $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложка кориандра (кинзы), сушеных укропа, петрушки, базилика, эстрагона.



Очищенный чеснок истолочь с солью до образования однородной массы, добавить молотые пряности. Уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая.



**Соус «Айоли»
(Франция)**

3 ст. ложки оливкового масла, 1 сырой желток, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сока лимона, соль.

Растереть очищенный чеснок с небольшим количеством соли до образования однородной массы. Постепенно ввести яичный желток, влить оливковое масло и лимонный сок, не прекращая размешивания.

Подавать к холодному вареному мясу.



Соус «Айоли» с картофелем

250 г оливкового масла, 2 желтка, 1 клубень картофеля, сваренный в мундире, 4–6 зубчиков чеснока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, черный молотый перец, соль.

Растолочь очищенный чеснок в ступке до образования однородной массы, добавить очищенный от кожуры еще горячий картофель, смешать все в пюре, осторожно ввести сырые желтки, соль, черный молотый перец.



Добавлять оливковое масло по капле, постоянно размешивая. В конце добавить сок половинки лимона.



Холодный соус муждей к мясным блюдам

1 головка чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли.

Чеснок истолочь с солью в ступке до образования однородной массы и развести холодным мясным или овощным бульоном. Дать настояться.

Подавать к блюдам из мяса и домашней птицы, использовать для заправки овощных блюд.

ЗАПРАВКИ, ПОДЛИВКИ, ПРИПРАВЫ



Чесночная заправка

500 г уксусной заправки для салатов, 15 г чеснока.

В уксусную заправку для салатов ($\frac{2}{3}$ растительного масла, $\frac{1}{3}$ уксуса) добавить мелко нарезанный и растертый до однородной консистенции чеснок, все тщательно перемешать, дать немного выстояться. Использовать для заправки салатов.



Орехово-чесночная заправка

Ядра 20 грецких орехов, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 100 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 ч. ложка виноградного уксуса или сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Очищенные ядра орехов истолочь в фарфоровой ступке, прибавить измельченный чеснок, растереть до получения однообразной массы. Затем добавить намоченный в воде и отжатый белый хлеб (без корочек) и тщательно растереть эту массу в эмалированной посуде, понемногу добавляя растительное масло. Когда масса загустеет,



вливать лимонный сок или виноградный уксус и вновь перемешать.



Заправка с томатным соком, чесноком и луком

1 стакан растительного масла, по 1/2 стакана томатного сока и 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка сахара, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Чеснок и зеленый лук мелко нарезать и тщательно растереть с солью и сахаром, развести томатным соком, столовым уксусом и растительным маслом. Поперчить по вкусу. Использовать для заправки салатов.



Подливка из лука и чеснока

Приготавливается из нарезанного большими кусками лука и чеснока, на которых жарилось мясо.

Когда мясо изжарится, вынуть его из противня и уложить на блюдо, а лук с чесноком протереть через сито, смешать с 1/2 ст. ложки муки и дать прокипеть еще несколько минут в духовке.

Залить этой подливкой жаркое и подать к столу.



Луковый взвар

56 *5-6 луковиц, 2-3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1-2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка топленого масла (или 2 ст.*



ложки растительного), $\frac{1}{2}$ – 1 ч. ложка черного молотого перца, соль.

Лук нашинковать, смочить уксусом, дать постоять 5 мин, обжарить на масле до мягкости, подсластить медом, уварить до загустения на слабом огне, поперчить, посолить.

Подавать к жареной баранине, гусю, индейке, к жареной или припущенной рыбе.



Чесночная приправа по-французски

1 головка чеснока, 100 г сливочного масла, 1–2 ч. ложки базилика, 100 г сыра.

Чеснок измельчить, смешать с порошком базилика, тертым сыром и сливочным маслом.

Подавать к жареному мясу.



Чесночная приправа с перцем по-арзатински

Чеснок растереть с солью и красным стручковым перцем. Добавить оливковое масло, перемешать.

Намазывать на черный хлеб.



Осетинская приправа из стручкового перца (цывзы-цахтон)

Цывзы-цахтон (чивдзоса) – осетинская приправа из молодых стручков (зеленых) жгучего красного



перца. Стручки вместе с молодыми листочками, но без стебельков, бланшировать 1 мин, затем сильно отжать рукой, чтобы полностью выдавить из них жидкость, после чего сложить в ситейник, залить холодной водой и варить 5 мин после закипания. Горячую воду слить, вновь промыть, слегка отжать и, посолив, плотно уложить в стеклянную банку. Хранить банку в холодильнике плотно закрытой.

При подаче к столу нужное количество цывзы-цахтона залить сметаной или катыком (простоквашей), перемешать.

В таком виде приправу подавать к мясным, яичным блюдам, можно намазывать ее на хлеб.



Жгучая приправа (Закавказье)

6 маленьких стручков (длиной 1 1/2 см) острого перца, 6 сваренных вкрутую яиц, 100 г оливкового масла, 3 ст. ложки уксуса, шафран по вкусу, черный молотый перец, соль на кончике ножа.

Отделить желтки, растереть их в ступке или глиняной миске с маслом, постепенно добавляя перчики. Влить уксус, заправить шафраном, солью, перцем. Полученное пюре подогреть, все время помешивая.

Подавать отдельно.



Пикантная приправа (Закавказье)

58 4–5 луковиц, 250 г лука-сеянца, 2 крупные моркови, 500 г помидоров, 200 г маслин, половинка лаврового



листа, 3 лимона, 1 стакан сухого виноградного вина, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Маслины вымочить в теплой воде. Репчатый лук нарезать и тушить в закрытой посуде с растительным маслом в небольшом количестве подсоленного кипятка. Лук-сеянец подрумянить на сковороде в растительном масле. Морковь отварить, потом нарезать кружочками. Помидоры нарезать крупными дольками, сложить в небольшую кастрюлю, добавить немного воды, закрыть крышкой и припустить до готовности.

Хорошо утушившийся репчатый лук протереть через сито в чистую кастрюлю, туда же протереть припущенные помидоры, добавить подрумяненный лук-сеянец, вымоченные маслины, нарезанную вареную морковь, влить вино, положить перец и соль. Довести до кипения и немного потушить, не закрывая крышкой, при постоянном помешивании. Затем снять с огня, добавить лавровый лист, перец, ломтики лимона и лимонный сок (1 лимон очистить от кожуры и нарезать поперек тонкими ломтиками, из 2 лимонов выжать сок). Досолить, если надо, и дать остыть в открытой кастрюле.

Подавать в холодном виде к отварной или жареной рыбе, к мясным блюдам, отварному картофелю, макаронам.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ



Масло с зеленым луком

220 г сливочного масла, 30 г молодого зеленого лука, соль по вкусу.

Зеленый лук очистить, хорошо промыть в холодной воде, обсушить, мелко нарезать и по частям вмешать во взбитое масло. Посолить по вкусу.



Масло с репчатым луком

420 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 50 г сливок, 50 мл белого вина, $\frac{1}{2}$ лимона, 5 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать, влить белое вино и уварить в закрытой посуде, затем добавить туда мелко нарубленную зелень петрушки, лимонный сок, соль по вкусу.

Смесь размешать и протереть через сито, влить сливки и соединить с размягченным сливочным маслом. Все хорошо перемешать.

60 Полученной однородной массе придать форму брусочков или колбасок и охладить. Использовать для



приготовления бутербродов (с кильками, селедкой, анчоусами), подавать к холодным блюдам и закускам.



Чесночное масло

250 г сливочного масла, 200 г чеснока.

Чеснок очистить, обварить кипятком, хорошо обсушить, растолочь в ступке и, добавляя масло, протереть через частое сито.



Масло с чесноком и зеленью

200 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Чеснок растереть с солью. Лук и зелень петрушки мелко нарезать, все размешать со взбитым маслом.



Чесочно-сырное масло

250 г сливочного масла, 1 головка чеснока, 50 г сыра, 15 г базилика, соль по вкусу.

Чеснок очистить, обдать кипятком, обсушить, измельчить вместе с базиликом, тщательно перемешать со сливочным маслом, натертым сыром и солью.

Лук, чеснок, острый перец



Можно использовать как приправу к макаронным изделиям, рису, отварному картофелю.



Масло с красным стручковым перцем

100 г сливочного масла или маргарина, 30 г красного острого стручкового перца (консервированного), немного репчатого лука, соль по вкусу.

К растертому маслу добавить протертый через сито стручковый перец, рубленый лук, заправить.



Селедочное масло с зеленым луком

Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с размягченным маслом, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, горчицу и соль по вкусу.

Использовать для приготовления маленьких бутербродов или канапе.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
САЛАТЫ	6
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	22
СУПЫ	29
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С ПРЕОБЛАДАЮЩИМ ВКУСОМ ЛУКА, ЧЕСНОКА И ОСТРОГО ПЕРЦА	40
СОУСЫ	45
Горячие соусы	45
Холодные соусы	51
ЗАПРАВКИ, ПОДЛИВКИ, ПРИПРАВЫ	55
МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ	60

ЛУК, ЧЕСНОК, ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Редактор Е. А. Адаменко
Художественный редактор А. Г. Лютиков
Художник А. Ю. Котова
Технический редактор К. В. Силаева
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: 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 E-mail: 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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.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: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-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) 537-35-52. **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 16.05.2007.
Формат 70х100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 5000 экз. Заказ № 3441

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