

# МОРКОВЬ



ПЕРВЫЕ БЛЮДА • ВТОРЫЕ БЛЮДА  
САЛАТЫ • ТОРТЫ • СУФЛЕ • МУСС

Морковь введена в культуру человеком около 4000 лет назад в районе Средиземноморья. Уже тогда она была одним из самых любимых и распространенных овощей. Древние греки именовали ее «даукус» -- т. е. жгучая (из-за вкуса семян) и с успехом употребляли в пищу сочные корнеплоды. Из Греции морковь попала в Древний Рим, где уже под новым названием «карота» (мясистый корень) ее начали активно возделывать в огородах. Древние римляне охотно употребляли морковь в сыром виде как лакомство. Отправляясь на спортивные соревнования, сражения гладиаторов или иные, они запасались морковкой, словно театральными конфетами.

А в Средние века морковь уже широко возделывается в Европе. Доподлинно известно, что в VIII веке при дворе Карла Великого она была любимым кушаньем. В Древней Руси этот необыкновенный овощ был известен в VI-IX вв., но выращивать ее начали лишь в XVI веке в южных районах страны и только в XVI-XVII вв. морковь получила широкое распространение.

С историей моркови связаны некоторые интересные легенды и обычаи. К примеру, по средневековым преданиям морковь считалась любимым лакомством гномов -- маленьких волшебных лесных человечков. Распространено было даже такое поверье: если вечером отнести в лес миску с вареной морковью, то утром найдешь вместо моркови слиток чистого золота. Так щедро платили гномы за свое любимое кушанье. В Германии и Франции крестьяне хранили по морковке в меду для каждого члена семьи и на Новый год съедали на здоровье!

Но это легенды. Действительность же несколько иная. В далеком прошлом морковь была однолетним растением с тонким и не очень сладким корешком. Понадобилось много времени, чтобы под воздействием народной селекции она существенно изменилась, превратившись в двухлетнюю культуру с ценными пищевыми и лекарственными свойствами.

До XIX века в культуре использовалась лишь желтая морковь. Во второй половине XIX столетия знаменитый французский селекционер А. Вильморен путем отбора и создания благоприятных условий выращивания превратил ее в растение с сочным и очень сладким оранжевым корнеплодом. Именно он создал такие известные сорта как Нантская, Парижская каротель и др. В России на сорта Вильморена обратил внимание известный агроном Е. Грачев, который со своими сыновьями проверил их по заданию Вольного экономического общества в наших условиях и рекомендовал для посева в разных зонах. Е. Грачев и сам, занимаясь селекцией, вывел примерно в то же время сорт моркови Воробьевская с длинным корнеплодом.

В настоящее время селекционерами мира выведено много видов моркови: красного, желтого, белого, темно-фиолетового цвета разной формы. Например, в Голландии для удобства механизированной уборки и дальнейшей обработки этого овоща вывели сорт моркови, имеющей форму почти идеальных шариков диаметром 5-6 см.

Морковь – кладезь витаминов и минеральных веществ. Особенно много в ней каротина, из которого в организме человека вырабатывается витамин А, благотворно действующий на зрение. Морковный сок, богатый каротином, хорошо влияет на состояние глаз, а, по мнению некоторых ученых, и препятствует развитию рака. Он также является хорошим мочегонным средством, улучшает состояние здоровья при кишечных и желудочных заболеваниях, занимает видное место в печеночной и желчной диетах.

Морковь следует употреблять часто, рекомендуемая ее дневная доза – 50-100 г, но поедать ее полезней с небольшой добавкой жира для лучшего всасывания каротина в пищеварительном тракте, причем лучше натирать ее на мелкой терке. Морковь хорошо сочетается с яблоком и лимонным соком, ее можно добавлять в салаты из квашеной и свежей капусты, в майонез с сельдереем, а также использовать как пасту к творогу.

Морковь можно варить, тушить, жарить, консервировать, заливать кисло-сладким маринадом или добавлять в другие консервированные овощные смеси с огурцами и луком.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Морковь лучше сохраняется, если перед закладкой на хранение ее опрыскать водным настоем сухих чешуек лука.

Очищенная морковь на воздухе быстро вянет, а при хранении в воде теряет значительное количество витамина С и минеральных солей. Поэтому ее лучше всего накрыть чистой влажной тканью и держать так не более 2-3 часов.

Если морковь заправить маслом или сметаной, то организм усвоит почти 60% содержащегося в ней каротина, если не заправить – не более 6%.

Если морковь сварить с добавлением сахара, то она будет иметь вкус и окраску свежесорванной.

Пассерованную морковь следует использовать для подкрашивания супов, так как содержащийся в ней каротин придает жиру красивый оранжевый цвет. Если добавить к жиру немного сахара, то морковь лучше зарумянится.

Из полудлинных корнеплодов моркови готовят сок, салаты, гарнир, их используют при квашении и мариновании. Длинные корнеплоды требуют продолжительной тепловой обработки: такую морковь лучше тушить, готовить из нее запеканки, котлеты и пудинги.

Если отварную измельченную морковь смешать с тертым яблоком, то получится отличное пюре для ребенка.

Самые ценные питательные вещества находятся прямо под кожей моркови, поэтому очищать ее нужно острым ножом, стараясь снять как можно более тонкий слой. Молодую морковь вообще можно не скоблить, а лишь почистить щеткой под струей воды.

Позеленевшая головка моркови горчит, поэтому ее необходимо срезать.

Массу для морковных котлет хорошо загущать молочным соусом.

Чтобы в салатах и винегретах с морковью лучше сохранялся каротин, их следует заправлять сметаной или майонезом не заранее, а непосредственно перед едой.

Сушеную морковь, используемую для заправки первых блюд, после набухания в воде надо не отваривать, а поджаривать на каком-нибудь жире.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### Морковный салат

*500 г моркови, 2-3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. сахара, 1 щепотка соли.*

*Для заливки: 2 белых йогурта, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого шнитт-лука, 1 ст. л. лимонного сока.*

Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, сахар, соль, растительное масло, хорошо перемешать, выложить на блюдо и дать некоторое время отстояться. Из йогурта, масла, сахара, лимонного сока и шнитт-лука приготовить заливку и заправить ею маринованную морковь.

### Салат из моркови с кальмарами

*50 г моркови, 100 г кальмаров, 1 зубок чеснока, 50 г майонеза, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, влить 0,5 стакана воды и тушить на слабом огне 8-10 минут, после чего охладить. Затем добавить измельченного вареного кальмара, толченый чеснок, соль, заправить майонезом, растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

### Рог — морковный салат по-чешски

*300 г моркови, 1 яблоко, 2 ст. л. кипяченой воды, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, натереть на мелкой терке и смешать с очищенным от кожицы и семян и натруганным яблоком. Воду смешать с лимонным соком, растительным маслом, солью, сахаром, соединить приготовленную заправку с морковью и яблоком, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

В этот салат можно добавить немного натертого хрена или корня сельдерея, либо заправить его взбитыми сливками. Вместо лимонного сока можно использовать сок апельсина. А чтобы салат стал сладким, положить в него кусочки фруктов (яблоко, абрикосов, бананов). Подать с отварным или жареным мясом.

#### **Салат из моркови с хреном и яблоками**

**2 моркови, 0,5 корня хрена, 2 яблока, 0,5 лимона для сока и цедры, 1 ч. л. сахара, 1 щепотка соли.**

Овощи: морковь и корень хрена, тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на терке и смешать с овощами. Свежую цедру лимона растереть с сахаром, влить лимонный сок, соединить с приготовленной массой, чуть-чуть посолить и хорошо перемешать.

#### **Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками**

**4 моркови, 0,75 стакана консервированного зеленого горошка, 2 яблока, майонез, сахар и соль по вкусу.**

Морковь очистить, промыть, отварить и нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян, так же нарезать кубиками, соединить с морковью, добавить консервированный зеленый горошек, соль, сахар, заправить майонезом, все хорошо перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить ломтиками моркови и яблок.

#### **Салат из моркови с чесноком**

**400 г моркови, 4 зубка чеснока, 100 г ядер грецкого ореха, 100 г майонеза, сахар и соль по вкусу.**

Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами, добавить сахар, соль, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

#### **Салат из моркови с айвой и чесноком**

**3 моркови, 2 айвы, 4 зубка чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.**

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке, соединить с айвой, добавить рубленый чеснок, посолить, залить майонезом, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать укропом.

**Салат из моркови с апельсином и чесноком**

*5 корнеплодов моркови, 1 апельсин, 4 зубка чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок, лимонный сок, дольки очищенного апельсина, посолить, полить майонезом, хорошо перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить дольками апельсина.

**Салат из моркови с изюмом**

*2-3 моркови, 0,5 стакана изюма, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, слегка посолить, добавить промытый и чуть размоченный изюм, залить сметаной, хорошо перемешать, выложить в салатник и подавать.

**Салат из моркови с яблоками**

*2 крупных моркови, 2 средних яблока, 3-4 ст. л. зеленого горошка, 250 г майонеза.*

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, так же натереть на крупной терке, соединить с морковью, добавить зеленый горошек, залить майонезом (можно пополам со сметаной), хорошо перемешать и выложить в салатник.

**Салат из моркови с яблоком и изюмом**

*1 морковь, 1 яблоко, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 щепотка лимонной кислоты, соль по вкусу.*

Изюм промыть и замочить в кипяченой воде на 20-30 минут. Морковь и яблоко, промытые и очищенные, нарезать тонкой соломкой, соединить с изюмом, добавить сахар, соль, лимонную кислоту, заправить сметаной, хорошо перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол украсить яблоком и морковью.

**Салат с тушеной морковью**

*Морковь, репчатый лук, зелень, майонез и соль в произвольной пропорции.*

Морковь тщательно вымыть, потушить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать, соединить с морковью, добавить рубленую зелень, посолить, заправить майонезом и выложить в салатник. Из зелени можно использовать любисток, чабрец, эстрагон и зеленый лук.

**Салат из моркови с овощами по-еврейски**

*2 моркови, 50 г корня хрена, 100 г майонеза, 1 помидор, 2 редиски, листья салата.*

На плоское блюдо разложить вымытые листья зеленого салата, на каждый листок положить по столовой ложке закуски из моркови и хрена и украсить кружочками редиса и полукружьями помидора.

Для приготовления закуски очищенную молодую морковь натереть на терке, смешать с тертым хреном и заправить майонезом.

#### **Салат из моркови и цветной капусты по-болгарски**

*4 моркови, 1 кочан цветной капусты, 1 пучок петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, измельчить на терке, посолить, прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, заправить растительным маслом, уксусом и хорошо перемешать.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, охладить, заправить уксусом и перцем, положить горкой в середину блюда, а вокруг уложить венком морковь.

#### **Салат из моркови по-корейски**

*1 кг моркови, 1 головка чеснока, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. подсолнечного масла, 3 ст. л. уксуса, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 щепотка молотого кориандра.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на специальной терке в виде тонкой длинной лапши, заправить подсолнечным маслом, уксусом, сахаром, перцем, кориандром, растертым чесноком, хорошо перемешать и дать настояться.

#### **Салат с морковью по-дальневосточному**

*4 моркови, 3 головки репчатого лука, 4 корнишона, зелень петрушки по вкусу.*

*Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Подготовленные морковь и лук соединить вместе, добавить покрошенный корнишон, мелко нарезанную зелень петрушки, заправить соусом и хорошо перемешать.

Для приготовления соуса соль развести в лимонном соке, добавить растительное масло, перец и тщательно перемешать.

#### **Салат морковный с рожками по-датски**

*200 г моркови, 250 г рожек, 100 г зеленого горошка, 100 г сельди, 1 соленый огурец, 0,5 ч. л. готовой горчицы, каперсы, лимонный сок или уксус, майонез и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и потушить. Рожки отварить, промыть в холодной воде, смешать с морковью, туше-



ным зеленым горошком, рубленой сельдью, добавить тонко нарезанный огурец, каперсы, заправить лимонным соком или уксусом, солью, горчицей, залить майонезом и все хорошо перемешать.

### **Салат из моркови со свиной по-южнокорейски**

*1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 150 г свинины, 10 г кунжута, 5 г черного молотого перца, 25 г сахара, 5 г красного молотого перца, 80 г растительного масла, 2 ст. л. воды, 20 г соевого соуса, чеснок и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, тонко нашинковать, влить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль и хорошо перемешать. Из сахара и воды сварить сахарный сироп. В сковороде разогреть растительное масло, положить туда нарезанный лук, обжарить его до появления золотистого цвета, добавить нарезанную кусочками свинину и прожарить ее. Затем прибавить к свинине с луком морковь, кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и все тщательно перемешать.

### **Рулет с корейской морковью**

*3-4 листа тонкого армянского лаваша, 300 г корейской моркови, 1 стакан майонеза, 200 г твердого сыра, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы или петрушки.*

На лист лаваша намазать майонез, потереть сыр, насыпать корейской моркови и рубленой зелени, закрыть вторым листом и сделать то же самое. Повторить так два-три раза, сверху положить лаваш, свернуть в рулет и дать ему пропитаться.

### **Морковь с чесноком**

*250 г моркови, 2-4 зубка чеснока, 60 г сметаны или майонеза, соль по вкусу.*

Морковь, очистить, помыть, измельчить на терке, добавить толченый чеснок, посолить, заправить сметаной или майонезом, хорошо перемешать и выложить в вазочку.

### **Голубцы закусочные с морковью**

*1 большой вилок белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 ст. л. растительного масла, чеснок, зелень и соль по вкусу.*

*Для маринада: 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, несколько горошин перца, укроп и соль по вкусу.*

Вилоч капусты разобрать на листья, опустить их на несколько минут в кипящую воду, после чего грубые части вырезать или отбить молоточком. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и прогреть с растительным маслом, но не жарить. Подготовленную таким образом морковь перемешать с мелко рубленым чесноком и измельченной зеленью петрушки и укропа. В капустные



листья завернуть морковную начинку, придать им форму голубцов, уложить их в глубокую эмалированную посуду, залить маринадом и поставить под гнет на два дня в холодное место.

Для приготовления маринада в кипяченую холодную воду добавить уксус, мед, укроп, перец, соль и все это хорошо перемешать.

### **Бутербродная смесь**

*Морковь, репчатый лук, корень хрена, эстрагон, чабрец, зеленый лук, майонез и соль в произвольной пропорции.*

Несколько корнеплодов моркови очистить, помыть, натереть на средней терке, добавить рубленый репчатый лук, немного тертого хрена, измельченные эстрагон и чабрец, заправить густым майонезом и хорошо перемешать. Бутерброды с этой смесью сверху посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

### **Закуска из моркови с колбасой**

*500 г моркови, 100 г вареной колбасы, 30 г шпика, 2 головки репчатого лука, зелень укропа и соль по вкусу.*

Шпик и колбасу нарезать небольшими кубиками, а очищенные и вымытые овощи измельчить: лук мелко порубить, морковь нашинковать тонкой соломкой. Шпик растопить в сковороде, спассеровать в нем лук, добавить колбасу, морковь и все вместе обжарить. Затем влить немного подсоленной воды и потушить под крышкой. Готовую закуску посыпать измельченной зеленью укропа и подать горячей.

### **Морковный творог**

*150 г моркови, 250 г свежего творога, репчатый и зеленый лук, льняное масло, молоко, тмин и соль по вкусу.*

Творог тщательно взбить с небольшим количеством молока и свежего льняного масла, добавить мелко нарезанный репчатый лук, тмин, соль, нашинкованный зеленый лук. Все это соединить с очищенной и мелко нашинкованной морковью и хорошо перемешать.

### **Бутерброд с морковью и сыром**

*40 г пшеничного хлеба, 50 г вареной очищенной моркови, 20 г твердого сыра, 4 г зелени.*

Хлеб нарезать ломтиками, на них уложить нарезанные длинными ломтиками морковь, посыпать тертым сыром, поставить в горячую духовку и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

### **Морковь с чесноком и орехами под майонезом**

*250 г моркови, 3 зубка чеснока, очищенные ядра грецкого ореха, майонез и соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке или шинковать мелкой соломкой. Чеснок и ядра грецкого ореха очень мелко порубить. Подготовленные ингредиенты соединить вместе, добавить немного соли, хорошо перемешать и выложить в вазочку. Перед подачей на стол полить майонезом.

### **Морковь по-китайски**

*1 кг моркови, 2-3 зубка чеснока, 3 ст. л. сахара, 4-5 ст. л. 9%-ного уксуса, 125 г подсолнечного масла, 0,5-1 ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на средней терке, добавить уксус, подсолнечное масло, сахар, измельченный чеснок, посолить, поперчить, все перемешать и поставить в холодильник на 3-4 часа.

### **Икра из моркови и яблок**

*3-4 крупных моркови, 3-4 кислых яблока, 2 головки репчатого лука, растительное масло, сахар и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости. Лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать с растительным маслом. Яблоки очистить от кожицы и семян и разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты все вместе пропустить через мясорубку, сдобрить сахаром и солью, хорошо перемешать и прогреть в сковороде, следя за тем, чтобы икра не пригорела. Подать охлажденной, выложив горкой в салатник.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп морковный быстрого приготовления**

*500 г моркови, 200 г картофеля, 40 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, 150 г вареной колбасы, зелень и соль по вкусу.*

Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. В кастрюле разогреть растительное масло, поджарить в нем до золотистого цвета нашинкованный лук, добавив нарезанную кубиками колбасу, туда же положить морковь, залить небольшим количеством воды, посолить и тушить до полуготовности. Затем добавить картофель и довести до готовности. Перед подачей на стол обильно посыпать суп рубленой зеленью петрушки.

### **Суп-пюре из моркови с овощами**

*4 моркови, 4 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.*

Морковь, картофель и капусту очистить промыть, залить 3 стаканами холодной воды и варить до мягкости, после чего отвар ох-

ладить, а сваренные овощи протереть сквозь сито. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз прокипятить. Перед подачей заправить суп сливочным маслом и сметаной.

### Суп морковный по-немецки

*500 г моркови, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, небольшой кусочек сельдерея, 1 л мясного бульона, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. В кастрюлю положить картофель, мелко покрошенный сельдерей, добавить пассерованный с растительным маслом лук, залить бульоном и тушить на медленном огне 1 час. После этого заправить солью, рубленой зеленью петрушки и в готовый суп положить сырую мелко нашинкованную морковь.

### «Креси» – суп-пюре из моркови по-французски

*2 стакана очищенной и нарезанной ломтиками моркови, 1 картофелина, 0,5 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 1 зубок чеснока, 4 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1,5 стакана воды, 1,5 стакана молока, 7 ст. л. сливок, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец и соль по вкусу.*

В кастрюле растопить сливочное масло, положить в него лук, измельченный чеснок, морковь, очищенный и нарезанный ломтиками картофель, накрыть крышкой и поддерживать все на слабом огне в течение 10 минут, периодически помешивая. Затем добавить воду, молоко, соль, перец, снова накрыть крышкой и варить на слабом огне примерно 25 минут, после чего процедить и протереть сварившиеся овощи. Яичный желток взбить вилкой или венчиком со сливками, влить тоненькой струйкой немного горячего супа, непрерывно помешивая, чтобы желток не свернулся, вылить эту смесь в кастрюлю с супом, посолить и прогреть, не доводя до кипения. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

### Суп кефирный с морковью и изюмом

*2 моркови, 5 ст. л. изюма, 1 л кефира, 1 стакан воды.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить кефир, натертую морковь и взбить массу в течение 2 минут.

### Суп морковный заправочный с клюквой

*3 моркови, 5 ст. л. клюквы, 4 ст. л. сахара, 1 л воды.*

Клюкву промыть, тщательно размять деревянным пестиком, разделить сок от мезги, ее залить кипящей водой, проварить в течение

15 минут и процедить. Процеженный отвар соединить с клюквенным соком, добавить сахар, очищенную и натертую на мелкой терке сырую морковь, довести смесь до кипения и охладить.

### **Суп-пюре из моркови с гренками**

*4 моркови, 0,3 стакана риса, 1 л бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 0,7 стакана молока, 1 яичный желток, сахар и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать ломтиками, заправить солью, сахаром и слегка обжарить на сливочном масле. Затем переложить ее в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить промытый рис, довести до кипения, хорошо разварить, протереть сквозь сито, развести до нужной консистенции бульоном и заправить сливочным маслом и взбитым с молоком яичным желтком. Отдельно к супу подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

### **Суп морковный заправочный с мандаринами**

*3 моркови, 6 мандаринов, 3 ч. л. меда, 1 ст. л. сухих цветов ромашки, 1 л воды.*

Мандарины помыть, нарезать тонкими пластинками вместе с цедрой, залить горячим ромашковым настоем (сухие цветы ромашки заварить кипятком, дать настояться 20 минут и процедить), добавить мед, очищенную и натертую на мелкой терке сырую морковь и довести до кипения.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Морковь с сыром по-французски**

*800 г моркови, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 100 мл мясного бульона, соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, и нарезать соломкой. В сотейнике растопить сливочное масло, положить туда морковь, обжарить ее, влить бульон, посолить и варить на слабом огне в течение 20 минут. После этого снять крышку, чтобы выпарилась часть жидкости, посыпать тертым сыром и подать на стол.

### **Морковь в молочном соусе**

*3 моркови среднего размера, 1 яйцо, 0,25 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 3 г муки, мясной бульон, сахар и соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками или дольками, сложить в кастрюлю, добавить 2-3 ст. л. мясного бульона, сливочное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно приготовить молочный соус. Для этого муку слегка поджарить на масле до светло-коричневого цвета, развести ее кипяченым молоком, хорошо размешать, посолить и прокипятить в течение 8-10 минут. Го-

товый соус вылить в морковь, заправить сахаром, солью и довести до кипения. Перед подачей посыпать рубленым вареным яйцом.

### Морковь со сметаной

*500 г моркови, 20 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, мука, зелень петрушки, сметана и соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками или дольками и тушить в растительном масле с мелко нарезанным луком, добавив немного соли и при необходимости несколько ложек бульона или воды. Затем посыпать слегка поджаренной мукой, добавить для загустения сметану и обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

### Паренка из моркови с изюмом по-уральски

*500 г моркови, 100 г изюма.*

Подобрать корнеплоды одинаковые по форме и размеру, почистить их, вымыть, сложить в глиняные или керамические горшочки, добавить немного воды, накрыть крышками и поставить в духовку или русскую печь на слабый жар, чтобы морковь медленно парилась. Через 3-4 часа добавить промытый изюм и тушить до готовности.

Такую паренку можно подать прямо в горшочках с пылу-жару, но лучше она в холодном виде.

### Голубцы с морковью и морской капустой

*1 кг белокочанной капусты, растительное масло, сметанный соус.*

*Для начинки: 200 г моркови, 300 г вареной морской капусты, 1 крупная головка репчатого лука, 60 г риса, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г топленого масла, зелень петрушки.*

*Для сметанного соуса: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана томатного соуса, 1 стакан мясного бульона, соль по вкусу.*

Морковь, лук и зелень петрушки очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать в топленом масле. Рис отварить и смешать с пассерованными овощами, морской капустой и рублеными яйцами. Капусту очистить от поврежденных листьев, отварить в подсоленной воде и отделить листья. На каждый лист капусты положить начинку, свернуть рулетом, обжарить на растительном масле, уложить в сотейник, залить сметанным соусом и поставить на 20-30 минут в хорошо разогретую духовку.

Для приготовления соуса муку поджарить с 1 ст. л. сливочного масла, развести горячим мясным бульоном, прибавить сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. Лук мелко нарезать, поджарить на оставшемся масле, положить в соус, снять с огня и добавить томатный соус и соль.

### Пюре из моркови и картофеля

*500 г моркови, 100 г картофеля, 30 г сливочного масла, тмин, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать: морковь — небольшими кусочками, а картофель разрезать на 4 части. Овощи залить водой, добавить тмин, соль, отварить до готовности, отцедить, размять, посолить, поперчить и заправить сливочным маслом.

### Морковь с корейской солью

*500 г моркови, 40 г сливочного масла, 15 г сахара, зелень петрушки и корейская соль по вкусу.*

*Для корейской соли: 100 г мелкой соли, 2 г черного молотого перца, 2 г толченой гвоздики, 1 лавровый лист, 2 г тертого мускатного ореха, 1,5 г молотой корицы, 1 г сушеного базилика 1 г сушеного тимьяна, 0,5 г стручкового жгучего перца.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и протушить на медленном огне со сливочным маслом, сахаром, корейской солью и небольшим количеством воды. После того, как вода выкипит, обжарить морковь до золотистого цвета, выложить на сервировочное блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Для приготовления корейской соли обычную мелкую соль перемешать с гвоздикой, мускатным орехом, черным молотым перцем и корицей. Лавровый лист, тимьян, стручковый перец и базилик хорошо размять, тщательно растереть и перемешать с пряной солью.

### Морковь тушеная с луком

*1 кг моркови, 5-6 головок репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахара, подсолнечное масло для обжаривания, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и слегка обжарить на подсолнечном масле. Лук очистить, нарезать кольцами и тоже обжарить. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту, сахар, соль, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.

### Лапша домашняя из моркови

*500 г моркови, 1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного или растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде, протереть сквозь сито, добавить сахар, размягченное сливочное масло, яйца и хорошо взбить. В полученную массу всыпать просеянную муку, замесить тесто, раскатать его тонкими листами, нарезать широкими длинными полосами (можно квадратами) и сварить, как обычную лапшу.

### Пюре из моркови

*1 кг моркови, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, довести до кипения, прибавить сахар и варить до готовности. Горячую морковь протереть сквозь сито, заправить сливочным маслом, добавить мучную пассеровку, разведенную молоком (или овощным отваром) и слегка прогреть.

### Морковь в сливочном масле по-французски

*600 г моркови, 50 г сливочного масла, рубленая зелень петрушки и соль по вкусу.*

Молодую мелкую морковь очистить, вымыть, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла морковь, умеренно посолить и варить на медленном огне, время от времени перемешивая. Готовую морковь при необходимости досолить и подать, полив растопленным сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки.

### Морковь с салом

*700 г моркови, 100 г соленого сала, 0,5 л мясного бульона, 40 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть и нарезать крупными кусками. Сало порезать кусочками, обжарить в сливочном масле, добавить морковь, залить бульоном, посолить, поперчить, положить «букет Гарни» (из пряных трав) и варить при слабом нагреве 1 час 15 минут.

### Морковь со свинойной

*600 г моркови, 500 г картофеля, 300 г нежирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 350 мл мясного бульона, 500 мл воды, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Подготовленные мясо и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в разогретом сливочном масле, посолить, поперчить, влить горячую воду и варить на медленном огне в течение 15 минут. Затем добавить очищенные и нарезанные овощи (картофель пополам, морковь кубиками), влить горячий бульон и продолжить варку на медленном огне в течение 20 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

### Суфле из моркови по-еврейски

*750 г моркови, 300 мл молока, 3 яйца, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*



Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, сварить в подсоленной воде, отцедить и протереть сквозь сито.

Из муки, топленого масла и молока приготовить соус, смешать его с морковным пюре, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, перец, соль, растертые яичные желтки, осторожно ввести взбитые в крепкую пену белки яиц, и все это аккуратно перемешать. Полученную массу уложить на смазанный маслом противень, поставить его в умеренно горячую духовку и испечь в течение 20 минут.

### **Морковь тушенная по-алжирски**

*1 кг моркови, 3 помидора, 1 зубок чеснока, 1 стручок острого перца, 1 стакан растительного масла, тмин и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и отварить в кипящей подсоленной воде. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить в нем толченый чеснок, измельченные стручковый перец и помидоры, посыпать тмином, добавить отваренную морковь и тушить на слабом огне в течение 10 минут. Подать в горячем виде.

### **Суфле из моркови**

*180 г моркови, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 60 г творога, 10 г сахара.*

Морковь очистить, вымыть, припустить со сливочным маслом до мягкости, протереть сквозь сито и охладить до температуры 40-50°C. Затем добавить протертый творог, яичный желток, сахар, хорошо перемешать, соединить со взбитым в крепкую пену белком яйца, выложить полученную массу на смазанную маслом сковороду и запечь в горячей духовке.

### **Морковь во фритюре**

*600 г моркови, 40 г муки, 2 зубка чеснока, растительное масло для фритюра, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, проварить в течение 10 минут в кипящей подсоленной воде, отцедить и обсушить. Подготовленную морковь, обвалять в муке и обжарить в горячем фритюре. Обжаренную морковь выложить на блюдо, поперчить и посыпать измельченным чесноком и рубленой зеленью петрушки.

### **Сиченики морковные по-украински**

*800 г моркови, 75 г манной крупы, 1 яйцо, 125 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2-3 ст. л. молотых сухарей, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой или пропустить через мясорубку, положить в сковороду с разогретым сливочным маслом. влить молоко и потушить до готовности. Затем добавить подсу-

шенную манную крупу, хорошо перемешать и тушить до готовности крупы. Полученную массу охладить, пропустить через мясорубку, заправить сырым яйцом и солью, разделить на порции, сформовать сиченики, обвалить их в сухарях и обжарить с обеих сторон на растительном масле. При подаче на стол полить сиченики сметаной.

### Суфле с морковью и шпинатом

*225 г моркови, 250 г шпината, 75 г сливочного масла, 300 г соуса бешамель, 25 г муки, 4 яйца, мускатный орех, перец и соль по вкусу.*

Шпинат перебрать, тщательно промыть, сварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и превратить в пюре с помощью миксера. Точно так же приготовить морковное пюре. В сотейнике разогреть 25 г сливочного масла и припустить в нем по отдельности оба пюре.

В соус бешамель ввести по одному яичные желтки, добавить соль, перец, мускатный орех, разделить на 2 части, смешать одну с пюре шпината, другую – с морковным пюре и в каждую смесь ввести взбитые в крепкую пену белки яиц.

Форму для запекания смазать маслом, посыпать мукой, выложить в нее сначала смесь с морковью, затем со шпинатом, не перемешивая, и испечь в духовке при температуре 220°C в течение 25 минут.

### Морковь фаршированная

*5 корнеплодов моркови, 200 г телятины, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. рубленого укропа, растительное масло для жарки, мускатный орех и соль по вкусу.*

Корнеплоды очистить, вымыть и аккуратно выбрать из них сердцевину. Выбранную мякоть моркови пропустить через мясорубку вместе с телятиной, вбить сырые яйца, добавить сливочное масло, соль, укроп, мускатный орех и хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать корнеплоды моркови, обмакнуть их во взбитые с мукой яйца и обжарить в сливочном масле. Затем залить морковь небольшим количеством мясного бульона, уварить до мягкости, добавить мучную заправку и, еще раз прокипятив, выложить на блюдо.

### Морковь, жаренная с сельдереем по-китайски

*200 г моркови, 500 г сельдерея, 1 ч. л. водки, настоянной на лимонных корочках, 0,25 г глютамина натрия, 1 ст. л. соевого соуса, 50 г свиного сала или растительного масла, соль по вкусу.*

Стебли сельдерея без листьев перебрать, промыть, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь и корень сельдерея очистить, промыть, нарезать соломкой, так же ошпарить кипятком и откинуть на сито. В сковороде с толстым дном перекалить свиное сало или растительное масло, выложить в него мор-

ковь, корень и стебли сельдерея и, непрерывно помешивая, жарить до готовности. В самом конце добавить соевый соус, водку, глютаминат натрия, соль и хорошо перемешать. Подать в горячем виде.

### Морковь жареная с яйцами

*500 г моркови, 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, мелко порубить и обжарить в сливочном масле. Яйца хорошо взбить, соединить с обжаренной морковью, добавить соль и обжарить полученную смесь в течение 5 минут.

### Морковь острая с укропом по-восточному

*450 г моркови, 3 свежих перца чили, кусок свежего корня имбиря размером 2,5 см, 2 зубка чеснока, 2 головки лука-шалота, 2 ст. л. рубленого свежего укропа, 175 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, веточки свежего укропа для украшения, перец и соль по вкусу.*

Масло разогреть в сковороде, положить в него мелко нарезанные имбирь, чили, чеснок, лук-шалот, посолить, поперчить и обжарить, быстро помешивая, в течение минуты. Затем добавить очищенную и нашинкованную соломкой морковь, влить воду, закрыть крышкой и тушить в течение 5 минут или пока овощи не станут мягкими, после чего сверху посыпать рубленым укропом, перемешать, украсить веточками свежего укропа и подать к столу.

### Морковь, жаренная в тесте

*Морковь, сахар и соль по вкусу.*

*Для теста: 150 г муки, 100 мл пива, 3 яйца, 30 г сливочного масла, смалец, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, отварить в воде с сахаром и солью, охладить и разрезать на длинные ломти.

Из муки, яиц, пива, сливочного масла и соли приготовить тесто. Морковь посыпать мукой, обмакнуть в тесто и поджарить на смальце до золотистого цвета. Подать со сметаной, сахаром или вареньем.

### Котлеты морковные с миндалем и карри

*500 г моркови, 2 черствые булочки, 100 г миндаля, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, 4 ст. л. минеральной воды, 1 пучок зеленого лука, 250 г творога, карри, перец и соль по вкусу.*

Булочки мелко нарезать и размочить в небольшом количестве молока или воды. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Миндаль поджарить на сухой сковороде. Нагреть духовку.

Репчатый лук очистить, нашинковать, спассеровать в растительном масле, соединить с морковью и яйцами, добавить отжатые булочки

ки, сухари, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать котлеты, уложить их на противень, выстеленный пергаментной бумагой, и запечь в духовке в течение 20 минут.

Приготовить соус: творог протереть сквозь сито, разбавить минеральной водой, приправить нашинкованным зеленым луком, солью, карри и перемешать. Готовые котлеты подать с соусом.

#### **Запеканка дальневосточная из моркови и морской капусты**

*300 г моркови, 500 г морской капусты, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 2 яйца, сметана и соль по вкусу.*

Очищенную морковь и морскую капусту отварить по отдельности, отцедить, пропустить через мясорубку и спассеровать в сливочном масле. Добавить манную крупу, взбитые яйца, посолить и хорошо перемешать. Полученную массу переложить в смазанную маслом сковороду и запечь в горячей духовке. Подать со сметаной.

#### **Запеканка морковная со свиной**

*1 кг моркови, 500 г картофеля, 500 г мякоти свинины, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Морковь и картофель очистить, промыть и нарезать кружками. Зеленый лук почистить, вымыть и нашинковать. Морковь и картофель сложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения и варить в течение 15 минут, добавив через 10 минут зеленый лук. Готовые овощи откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и смешать с промытой, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свинину обжарить в растительном масле, нарезать ломтиками и выложить в смазанную маслом форму послойно вместе с овощами: слой овощей, слой мяса и т. д., последний слой должен быть из овощей. В сотейнике растопить сливочное масло, подрумянить на нем муку, развести молоком, прокипятить в течение 2 минут, добавить тертый сыр, посолить, поперчить, залить полученной смесью мясо с овощами и запечь в течение 30 минут в хорошо прогретой духовке.

#### **Морковь, запеченная с тмином**

*1 кг моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тмина.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать широкими продольными ломтиками, уложить на противень, полить растительным маслом, посыпать тмином и запечь в духовке до мягкости в течение 30-40 минут.

#### **Молодая глазированная морковь по-корейски**

*500 г молодой моркови, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части.

В сотейнике распустить сливочное масло, положить в него морковь, посолить, поперчить, добавить сахар, налить воды и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Тогда влить разведенный водой крахмал и довести до кипения.

### **Котлеты морковные**

*250 г моркови, 1 яйцо, 0,7 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 3 ст. л. молотых сухарей, сахар и соль по вкусу.*

Морковь очистить, промыть, нарезать кусочками и припустить в небольшом количестве воды. Затем провернуть ее через мясорубку, добавить молоко, сливочное масло, нагреть до кипения, всыпать манную крупу и, тщательно размешивая, чтобы не образовались комки, варить в течение 15 минут. После этого вбить яйцо, прибавить сахар, соль, хорошо перемешать и охладить. Подготовленную массу разделить на котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить на сливочном масле. Подать со сметаной или сливками.

### **Морковь с рисом**

*3 крупных моркови, 1 стакан риса, 1 ст. л. сливочного масла, 0,25 л молока, зелень и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кусочками, добавить промытый и предварительно замоченный в течение 1 часа рис, растопленное сливочное масло, молоко. Все это хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить на 15-20 минут в прогретую духовку.

### **Морковь с перцем и медом по-корейски**

*1 кг моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. без горки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Морковь очистить, промыть, нарезать под углом, сложить в кастрюлю, добавить сливочное масло, соль, мед, влить 0,5 стакана воды, накрыть крышкой и томить до тех пор, пока морковь не мягчает. Затем снять крышку и на медленном огне тушить до загустения жидкости. Готовую морковь уложить на сервировочное блюдо, посыпать свежемолотым черным перцем и подать на стол.

### **Сырники с морковью**

*500 г творога, 2 моркови, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 5 ст. л. сметаны, 4 ч. л. сливочного масла, 60 г сахарного сиропа, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке и потушить со сливочным маслом в кастрюле под крышкой. Когда морковь мягчает, добавить манную крупу, размешать и тушить на слабом

огне еще 10 минут, после чего охладить. Затем добавить яйцо, влить сахарный сироп, посолить, все это перемешать и соединить с протертым творогом. Полученную массу выложить на посыпанную мукой доску, разделить на равные куски, скатать из них шарики, обвалять в муке и сформовать круглые лепешки толщиной 1 см.

Подготовленные сырники обжарить на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки, после чего поставить на 5 минут в горячую духовку или закрыть сковороду крышкой и оставить на 5 минут на слабом огне. Готовые сырники полить сметаной.

Для приготовления сахарного сиропа 100 г сахара всыпать в кастрюлю, влить туда 100 мл горячей воды, прокипятить на слабом огне в течение 20 минут и процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты.

#### **Морковные зразы с изюмом и яблоками**

*2-4 небольших корнеплода моркови, 2 ст. л. молока, 2 ч. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, 8-10 изюминок, 1 яблоко, 2 ч. л. муки.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, добавить сливочное масло, молоко и тушить до готовности. Затем тоненькой струйкой всыпать манную крупу, перемешать, проварить в течение 10 минут, снять с огня, охладить, ввести сырое яйцо, часть сахара и еще раз перемешать. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать, добавить промытый изюм, оставшийся сахар и потушить.

Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить тушеные яблоки с изюмом, завернуть в виде пирожка, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до готовности.

#### **Пудинг морковный по-болгарски**

*1 кг моркови, 50 г сливочного масла, 2-3 яйца, 1 л молока, 2-3 ст. л. сахара, 2-3 ст. л. крахмала, лимонная цедра или ванилин по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке и потушить со сливочным маслом и несколькими ложками воды в закрытой посуде до мягкости. Яйца тщательно взбить с молоком и крахмалом, добавить сахар, лимонную цедру или ванилин, хорошо перемешать, залить полученной смесью морковь и запечь в горячей духовке.

#### **Морковные крокеты по-французски**

*400 г моркови, 2 яичных желтка, 30 г сливочного масла, 1 яйцо для льезона, сметана, молотые сухари и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, мелко нашинковать и тушить со сливочным маслом до тех пор, пока не испарится вся жидкость, затем посолить и влить сметану, предварительно взбитую с яичными желтками (не кипятить!). Полученную массу выложить на эмали-

рованный противень слоем толщиной в палец, охладить и сформовать из нее небольшие крокеты.

Подготовленные крокеты смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве жира так, чтобы они плавали. Подать к мясным блюдам или как самостоятельное вегетарианское блюдо с зеленым салатом к картофельному пюре.

### **Морковь по-шведски**

*300 г моркови, 300 г картофеля, 100 г молодого зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 100 г жирной ветчины, 250 г рыбного филе, 125 мл мясного бульона, 1 чашка сметаны, зелень, перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, разрезать каждую вдоль на 4 части, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, свежий зеленый горошек, мелко нарезанную ветчину, крупно нашинкованный лук, влить мясной бульон, посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 15-20 минут. Затем положить в тушеные овощи нарезанное кубиками филе рыбы и дать постоять ему с овощами на медленном огне еще 10 минут. Перед подачей на стол заправить блюдо сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **ГАРНИРЫ**

#### **Гарнир из моркови**

*5 корнеплодов моркови, 12 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. жженого сахара, 1 щепотка сахарного песка, соль по вкусу.*

Жженный сахар развести небольшим количеством воды, добавить очищенную и крупно натертую морковь, сливочное масло, соль, сахар и тушить на медленном огне до готовности моркови.

#### **Морковный крем по-голландски**

*300 г моркови, 250 мл взбитых сливок, орехи, лимонный или апельсиновый сок и соль по вкусу.*

Морковь очистить, помыть, натереть на мелкой терке, посолить и смешать со взбитыми сливками. Перед подачей на стол сбрызнуть цитрусовым соком (лимонным или апельсиновым) и посыпать поджаренными и мелко нарубленными орехами.

#### **Морковные шарики к зеленому салату**

*250 г моркови, 250 г отварного картофеля, 1 яйцо, 40 г манной крупы, 15 г сои, молотые сухари, зелень и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить протертый картофель, мелко нарубленную зелень укропа или петрушки, вбить сырое яйцо, ввести манную крупу, пюре из разваренной сои, посолить и хорошо вымешать. Из полученной массы сфор-



мовать шарики, обваливать их в сухарях и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

### **Морковь в качестве гарнира к мясным блюдам**

*500 г моркови, 1 головка репчатого лука, 20 г растительного масла, сливочное масло, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками или дольками и потушить в растительном масле с мелко нарезанным луком, добавив соль и при необходимости несколько ложек бульона или воды. Готовую морковь заправить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки..

### **Морковь в ореховом масле**

*600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г тертых орехов, перец и соль по вкусу.*

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой шириной 0,5 и длиной 5-6 см, уложить ее в огнеупорную посуду и тушить 30 минут под крышкой на сильном огне (при необходимости добавить воду). После этого перемешать, посолить, поперчить, полить лимонным соком, заправить ореховым маслом, хорошо перемешать и сразу подать как гарнир к филе из свинины.

Ореховое масло: сливочное масло прогреть с орехами на сильном огне в течение 10 минут в отдельной посуде, под крышкой.

## **ВЫПЕЧКА К ЧАЮ**

### **Пирог морковный**

*2,5 стакана пшеничной муки, 1 стакан натертой на мелкой терке моркови, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 3 ст. л. клубничного варенья, 1 ч. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.*

Подготовленную морковь положить в эмалированную посуду, добавить яйцо, клубничное варенье, подсолнечное масло, сахар, соду и все хорошо вымесить. Должно получиться сметанообразное тесто коричневого цвета (чем сочнее морковь, тем жиже тесто). Затем вылить его на противень, выстеленный пергаментом, смазанным маслом, поверхность разровнять ножом (слой теста не должен превышать толщины большого пальца) и испечь в духовке при умеренной температуре, проверяя готовность спичкой.

### **Пирог с морковью по-французски**

*Для теста: 250 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 яичный желток, сухая фасоль, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 кг моркови, 120 г сыра, 50 г тертого сыра (типа пармезана), 70 г сливочного масла, 2 ст. л. рубленой зелени пет-*

*рушки, 25 г молотых сухарей, 3 ст. л. крепкого мясного бульона, перец и соль по вкусу.*

Муку просеять в миску, сделать посередине углубление, всыпать туда щепотку соли, вбить яйцо и желток, добавить 100 г размягченного сливочного масла, хорошо вымешать и раскатать тесто. Уложить его в смазанную маслом форму, покрыть фольгой, насыпать сверху сухую фасоль и испечь в духовке при температуре 180°C в течение 20 минут.

За это время приготовить начинку: морковь промыть, сварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. В сотейнике разогреть 30 г сливочного масла, положить в него морковь, посолить, поперчить, слегка обжарить, добавить бульон и потушить еще 15 минут. Форму с тестом вынуть из духовки, снять фольгу с фасолью. На дно теста уложить нарезанный ломтиками сыр, покрыть его морковью, сверху посыпать натертым сыром, молотыми сухарями, разложить оставшиеся кусочки сливочного масла и допечь в духовке при температуре 190°C в течение 15 минут.

### **Пирожки постные с морковью**

*Для теста: 3 ст. л. подсолнечного или орехового масла, вода и мука (сколько потребуется), соль по вкусу.*

*Для начинки: 5-6 корнеплодов моркови, 1 ст. л. постного масла, сахар и соль по вкусу.*

Подсолнечное или ореховое масло влить в стакан, залить водкой так, чтобы было всего 1 стакан, влить в просеянную муку, посолить и замесить густое тесто.

Подготовленное тесто раскатать, вырезать из него кружочки, на середину каждого положить начинку, защипать края, переложить на противень, выстеленный промасленной бумагой, смазать пирожки маслом с водой и испечь в горячей духовке.

Для приготовления начинки морковь очистить, вымыть, мелко изрубить, посолить, добавить сахар, влить постное масло и перемешать.

### **Печенье морковное**

*2-3 стакана пшеничной муки, 300 г моркови, 200 г сахара, 200 г густой сметаны или сливочного масла, 1 щепотка ванилина, молотой корицы или сухой лимонной цедры, сода на кончике ножа.*

Морковь очистить, помыть, натереть на мелкое терке, добавить сметану или размягченное сливочное масло, пряность, соду, просеянную муку, замесить тесто и выдержать его в прохладном месте в течение 1 часа. Затем чайной ложкой разложить тесто порциями на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и испечь до готовности.

### Торт «Морковный»

*500 г пшеничной муки, 200 г натертой на мелкой терке моркови, 230 г сахара, 200 г сливочного масла, 0,3 ч. л. соды.*

*Для крема: 0,5 л густой холодной сметаны, 80 г сахара, третья лимонная цедра по вкусу.*

Из указанных продуктов замесить тесто, разделить его на 3 части, раскатать коржи и испечь их в духовке. Затем, подровняв края (крошки использовать для оформления торта), уложить коржи один на другой, прослаивая сметанным кремом. Готовому торту дать постоять 5-6 часов и украсить крошками от коржей.

Для приготовления крема охлажденную сметану взбить с сахаром до пышности. В готовый крем положить тертую лимонную цедру.

### Торт морковный праздничный

*1 кг моркови, 60 г пшеничной муки, 2 яйца, 300 г густого варенья, 250 г сметаны, 100 г сахара, 20 г ванильного сахара, 35 г растительного масла.*

Морковь отварить, очистить, нашинковать, добавить просеянную муку, сахар, яйца, сметану, ванильный сахар и все это хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень и испечь в горячей духовке до готовности. Испеченный корж охладить, разрезать на 4 части, каждую часть промазать вареньем и уложить их один на другой. Сверху торт смазать взбитыми яичными белками, снова поставить в духовку и довести до образования румяной корочки.

### Торт «Зайчик»

*500 г пшеничной муки, 200 г мелко натертой моркови, 230 г сахара, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 0,5 ч. л. соды.*

*Для крема: 200 г сахара, 125 мл воды, 10 мл свекольного сока, 3 яичных белка, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.*

Яичные желтки тщательно растереть со 115 г сахара, добавив размягченное сливочное масло и морковь. Белки яиц взбить в крепкую пену с оставшимся сахаром, половину белковой массы осторожно соединить с яично-масляной смесью, всыпать просеянную муку с содой и аккуратно вымешать. Форму для торта смазать маслом, выложить в нее тесто, испечь в хорошо прогретой духовке и охладить. Охлажденный корж разрезать пополам, каждую половину намазать кремом, соединить и поставить торт еще на 10 минут в теплую духовку, чтобы крем подсох.

Для приготовления крема из воды, сахара и лимонной кислоты сварить сироп и горячим влить небольшими порциями в оставшуюся белковую массу, непрерывно взбивая. В конце добавить свекольный сок.

**Торт «Жених в веснушках»**

*250 г пшеничной муки, 200 г тертой моркови, 175 г густой сметаны, 100 г изюма, 4 яйца, 35 г растительного масла, 350 г сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли.*

*Для крема: 175 г густой сметаны, 230 г сахара.*

Яйца взбить с сахаром, добавить сметану, соду, соду, размягченное сливочное масло, перемешать, всыпать просеянную муку и замесить тесто консистенции сметаны. Затем добавить изюм, морковь, снова перемешать, вылить тесто в смазанную маслом форму для торта, испечь в хорошо прогретой духовке и, остудив, вынуть из формы. Готовый торт смазать кремом.

Для приготовления крема сметану взбить с сахаром до пышности.

**Кулич морковный**

*1 кг пшеничной муки, 300 г моркови, 25 г дрожжей, 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 стакана молока, 5 яиц, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды (до половины объема, занимаемого морковью), отварить под крышкой до готовности и протереть сквозь сито. Затем добавить яйца, растопленное сливочное масло, молоко, просеянную муку, соду, сахар, распущенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, замесить тесто и дать ему подняться.

Когда тесто подойдет, заполнить им наполовину смазанные маслом формы для выпечки и после того, как оно поднимется в формах и заполнит их полностью, поставить куличи в духовку и испечь при умеренной температуре.

**ДЕСЕРТЫ****Салат из моркови с медом и орехами**

*2 моркови, 4 ст. л. меда, 3 ст. л. очищенных орехов.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке с мелкими отверстиями, полить растопленным и остывшим медом, перемешать, выложить в вазочку и посыпать мелко нарубленными орехами.

**Салат из моркови и яблок с медом и орехами**

*2 моркови, 2 яблока, 2-3 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. меда, 10 г зелени петрушки.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать брусочками, соединить с морковью, добавить растопленный и остывший мед, перемешать, уложить в вазочку, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными орехами.

**Салат из тертой моркови с клюквой и клюквенным вареньем**

*3 моркови, 3-4 ст. л. клюквенного варенья, 0,25 стакана клюквы, 0,25 стакана очищенных ядер грецкого ореха.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с клюквенным вареньем, выложить горкой в вазочку, по краям украсить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

### **Морковно-фруктовый салат**

*2 моркови средней величины, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 2 ст. л. пшеничных отрубей, орехи, изюм и сахар по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить очищенные и нарезанные кусочками фрукты (яблоко, апельсин, банан), изюм, измельченные орехи, пшеничные отруби, сахар. Все это перемешать, накрыть салфеткой и дать настояться в течение полчаса.

### **Морковь с клюквенным соком**

*2 моркови, 0,5 стакана клюквенного сока, сахар по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на средней терке, уложить в стеклянную вазочку и залить подслащенным клюквенным соком.

### **Морковь с цитрусовым соком**

*2-3 моркови, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. апельсинового сока, 50 г дробленых орехов, 1 ст. л. меда, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, заправить лимонным и апельсиновым соком, предварительно смешанным с орехами, посолить и хорошо перемешать.

### **Морковь в меду**

*4 стакана очищенной и нарезанной моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. меда, 3 ст. л. апельсинового сока, 0,25 ч. л. молотого имбиря, 1,5 ч. л. соли.*

Все ингредиенты, указанные в рецепте, сложить в кастрюлю, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить в течение 25 минут, периодически помешивая.

### **Морковь с творогом**

*2 крупные моркови, 200 г свежего творога, 2 ч. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара.*

Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке, соединить с протертым творогом, добавить промытый распаренный изюм, сахар, перемешать и залить сметаной.

### Морковно-творожное пюре

*4 моркови, 200 г свежего творога, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. л. сахара.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке и смешать с протертым творогом. Затем добавить сахар, сметану, еще раз перемешать и выложить в вазочку.

### Сладкое морковное суфле

*350 г моркови, 2 яйца, 50 г сахара, сок 1 апельсина, апельсиновая цедра по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, потушить целиком в небольшом количестве воды до готовности и натереть на мелкой терке. Яичные желтки взбить с сахаром до образования пены, добавить апельсиновый сок, немного апельсиновой цедры, осторожно ввести взбитые в крепкую пену белки яиц, выложить массу в смазанную маслом форму и запечь в духовке при умеренной температуре в течение 30 минут.

### Цимес «Золотой» из моркови по-еврейски

*750 г моркови, 1 стакан чернослива, 0,5 стакана изюма, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан воды, 6 ст. л. жженого сахара, 0,5 ч. л. молотой корицы, 0,25 ч. л. молотой гвоздики, 2 ст. л. апельсиновых цукатов, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. соли.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками толщиной около 3 мм. В кастрюле разогреть сливочное масло, положить в него морковь, припустить в течение 5 минут, влить воду, добавить жженный сахар, довести до кипения, заложить остальные продукты и тушить на малом огне 2 часа. Во время тушения необходимо следить за тем, чтобы цимес не пригорел, добавляя по мере необходимости кипятка. Затем снять крышку и оставить цимес на малом огне еще на 20 минут. Готовое блюдо не должно быть сухим, но и не жидким как суп.

### Конфеты из моркови

*500 г моркови, 500 г сахара, несколько капель коньяка или фруктово-ягодного сиропа, цедра лимона и ванилин по вкусу.*

Морковь очистить, промыть, натереть на мелкой терке, пересыпать сахаром, поставить на слабый огонь и варить до получения однородной кашицы. Затем морковную массу охладить, добавить цедру лимона, ванилин, коньяк или фруктово-ягодный сироп и хорошо перемешать. Из полученного «теста» сформовать шарики, обвалять их в сахаре и выложить на блюдо.

**Цимес морковный с яблоками по-еврейски**

*4 стакана тертой моркови, 0,75 стакана тертых яблок, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана воды, 2 ч. л. сахара, 0,25 ч. л. мускатного ореха, 0,5 ч. л. соли.*

Все ингредиенты, указанные в рецепте, сложить в одну посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить в течение 2 часов до полной готовности, следя за тем, чтобы цимес не подгорел. По мере необходимости добавлять кипятка.

**Мусс из моркови**

*1 морковь, 20 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, изюм, орехи, лимонный сок и сахар по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить овсяные хлопья, нашинкованное на крупной терке яблоко, предварительно очищенное от кожицы и семян, размельченные орехи, изюм, сахар, лимонный сок. Все это перемешать и развести молоком до образования не очень густой кашицы.

**Халва индийская из моркови**

*200 г моркови, 160 г сахара, 60 г сгущенного молока, 40 г сливочного масла, 80 г жареных орехов, 40 г изюма, 30 г кардамона, 20 г измельченных орехов на посыпку.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке с маленькими отверстиями, добавить сгущенное молоко, немного воды и варить до полной готовности моркови, после чего всыпать сахар и уварить до загустения массы. Затем прибавить сливочное масло, измельченные орехи, кардамон, промытый изюм, все тщательно перемешать и еще раз проварить. Готовую халву выложить ровным слоем на эмалированный лист и охладить. Перед подачей на стол разрезать на кусочки и посыпать орехами.

**Сладкие морковные полоски с орехами по-восточному**

*500 г моркови, 200 г сахара, 1 л молока, 0,5 чашки сгущенного молока, 0,5 чашки дробленых орехов, 0,25 чашки измельченного миндаля, 0,25 чашки сухого молока, 25 г изюма, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. порошка кардамона.*

Морковь очистить, вымыть и мелко порезать. В тефлоновой посуде разогреть 1 ст. л. сливочного масла, положить в нее морковь, 1 ст. л. сахара, влить 0,5 чашки воды, закрыть крышкой и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. После этого подлить сгущенное молоко и продолжать тушить на слабом огне. Когда масса слегка загустеет и будет отставать от стенок посуды, внес-



ти, постоянно помешивая, оставшееся масло и сахар. Готовую морковь размять до однородной консистенции, прибавить промытый изюм, кардамон, хорошо размешать и выложить на блюдо. Готовое изделие припудрить сухим молоком, разрезать на полоски и украсить орехами и миндалем.

Морковные полоски можно подать как теплыми, так и охлажденными.

## НАПИТКИ

### Морковно-молочный напиток

*125 мл морковного сока, 250 мл свежего молока (можно использовать также простоквашу или йогурт), сок от половины лимона или 1 апельсина, сахар или мед по вкусу.*

Все ингредиенты, указанные в рецептуре, смешать в миксере и сразу же подать на стол.

### Морковный сок с молоком

*1 стакан молока, 1 яичный желток, морковный сок, сахар по вкусу.*

Яичный желток тщательно растереть с сахаром и, непрерывно помешивая, развести кипящим молоком, после чего охладить и смешать с морковным соком в нужной пропорции.

По желанию в этот напиток можно добавить лимонный сок.

### Морковный сок со сливками

*300 г моркови, 150 г сливок, сахар по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, отжать сквозь марлю, добавить сливки, сахар, перемешать и подать охлажденным, но не холодным.

### Кисель морковный

*4 стакана морковного сока, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 4 ч. л. лимонного сока, ванилин или миндальная эссенция по вкусу.*

Морковный сок довести до кипения, добавить сахар и убавить огонь. Крахмал развести в небольшом количестве кипяченой воды, влить в горячий сладкий сироп, размешать и больше не кипятить. В готовый кисель влить несколько ложек сырого морковного сока и, пока он не остыл, ввести ванилин или миндальную эссенцию (не больше 5 капель на порцию).

Для сохранения окраски и улучшения вкуса киселя в него можно добавить лимонный сок, разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды.

### Квас морковный

*1,2-1,4 кг моркови, 3 л воды, 30 г дрожжей, 300 г сахара, небольшой ломтик черного ржаного хлеба, лимонный сок или раствор лимонной кислоты и пряности по вкусу.*

Морковь очистить, промыть, натереть на мелкой терке, залить кипяченой водой, добавить сахар, лимонный сок или раствор лимонной кислоты, пряности (гвоздику с корицей). Затем влить растертые с сахаром распущенные дрожжи, положить ломтик ржаного хлеба, хорошо перемешать и оставить в теплом месте на 10-12 часов. После этого процедить, разлить в бутылки и оставить при комнатной температуре еще на сутки.

Морковный квас приятен не только на вкус, но и на глаз – у него удивительно красивый цвет.

### ЗАГОТОВКИ ВПРОК

#### Морковь сушеная

Корнеплоды моркови отсортировать, очистить, промыть и бланшировать до полной готовности (крупную морковь – 15-17 минут, мелкую – 12-15 минут). Конец бланширования можно определить лучиной: нормально сбланшированная морковь протыкается с приложением малых усилий, недобланшированная – не протыкается, а переваренная – безо всяких усилий. Подготовленную морковь нарезать соломкой, разложить на сито и высушить на солнце или в духовке при 70°C. Хорошо высушенная морковь должна быть эластичной, даже слегка хрупкой.

#### Морковь консервированная

*750 г моркови, 300 мл воды, 6 г соли (0,75 ч. л.).*

Нежные, молодые, не совсем созревшие корнеплоды (без грубой сердцевины) хорошо промыть и отсортировать: мелкие оставить целиком, средние разрезать на 2 части, а крупные – на кружки или кубики. Отсортированную морковь сбланшировать в кипящей воде в течение 3-5 минут (от начала кипения), охладить водой и очистить от кожицы. Затем разложить ее в литровые банки, залить 2%-ным рассолом (200 г соли на ведро воды) и стерилизовать в кипящей воде 60 минут.

#### Морковь соленая

*10 кг моркови, 5 л воды (для рассола), 200-300 г соли.*

Корнеплоды моркови отобрать, очистить от остатков ботвы, отрезать головки и тщательно вымыть. Подготовленную морковь загрузить в бочку, накрыть салфеткой, положить кружок, груз и

залить 6%-ным рассолом (400, 500 или 600 г соли на ведро воды). Засол моркови позволяет полностью сохранить ее от порчи.

### **Морковь соленая с луком и хреном**

*2 кг моркови, 120 г репчатого лука, 50 г корейской соли (см. рецепт «Морковь с корейской солью»), 40 г сахара, 30 г корня хрена.*

Морковь очистить, вымыть и нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, а хрен измелчить на терке. Подготовленные овощи перемешать с солью и сахаром, плотно уложить в кастрюлю или другую посуду, сверху положить гнет, обвязать тканью, 5 дней держать при комнатной температуре, а затем при 12°C еще 5 недель. Если морковь не пустит сок, ее можно залить подсоленной водой.

### **Морковь соленая с острым перцем**

*2 кг моркови, 30 г укропа, 50 г острого перца, 10 г лаврового листа.*

Морковь тщательно вымыть щеткой и очистить. На дно кастрюли положить укроп и лавровый лист, а сверху слоями выложить перец и морковь. Затем залить все холодной заливкой, положить кружок и поставить гнет. Если морковь не пустит достаточно сока, то можно добавить солевой раствор (на 1 л воды – 20 г соли).

### **Морковь маринованная**

*На литровую банку: 10 горошин душистого перца, 10 горошин черного перца, 5 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа, ломтик корицы.*

*Для заливки: 1 л воды, 60 г соли, 70 г сахара, 1 ст. л. уксусной эссенции.*

Морковь, очистить, вымыть, опустить на 2-5 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и отцедить. Затем нарезать ее одинаковыми кусочками, уложить в банки по плечики, предварительно положив на дно пряности. Залить банки горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде в течение 20-25 минут.

### **Морковь острая по-корейски**

*На литровую банку: 0,5 стакана уксуса, 200 г растительного масла, 1 головка чеснока.*

*Для заливки: 1 л воды, 70 г сахара, 30 г корейской соли (см. рецепт «Морковь с корейской солью»).*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и проварить в кипящей воде в течение 3-4 минут. В банки налить растительное масло, уксус, уложить морковь и очищенный чеснок, залить горячей заливкой и стерилизовать в течение 15 минут.

# Содержание

<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....</b>	<b>3</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>9</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>11</b>
<b>ГАРНИРЫ .....</b>	<b>21</b>
<b>ВЫПЕЧКА К ЧАЮ.....</b>	<b>22</b>
<b>ДЕСЕРТЫ.....</b>	<b>25</b>
<b>НАПИТКИ.....</b>	<b>29</b>
<b>ЗАГОТОВКИ ВПРОК.....</b>	<b>30</b>

## «МОРКВА»

(російською мовою)

Автор-упорядник Кирєєвський І. Р.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038. м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідоцтво про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

ISBN 978-966-334-337-2

Замовлення №265

© Видавництво «Слово», 2011

оптова реалізація: (056) 721-93-29

Морковь – это забытый секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Нет других овощей и фруктов, которые содержали бы столько каротина, сколько морковь. Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами – калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем. В ней также содержатся эфирные масла, физиологически активные вещества – стеролы, ферменты и другие соединения, необходимые организму. Замечательным свойством моркови является и то, что приготовить с ней можно и первые блюда, и вторые, а также замечательные десерты. Морковь не только сочетается со всевозможными овощами, но и подходит к мясу, птице, рыбе.

