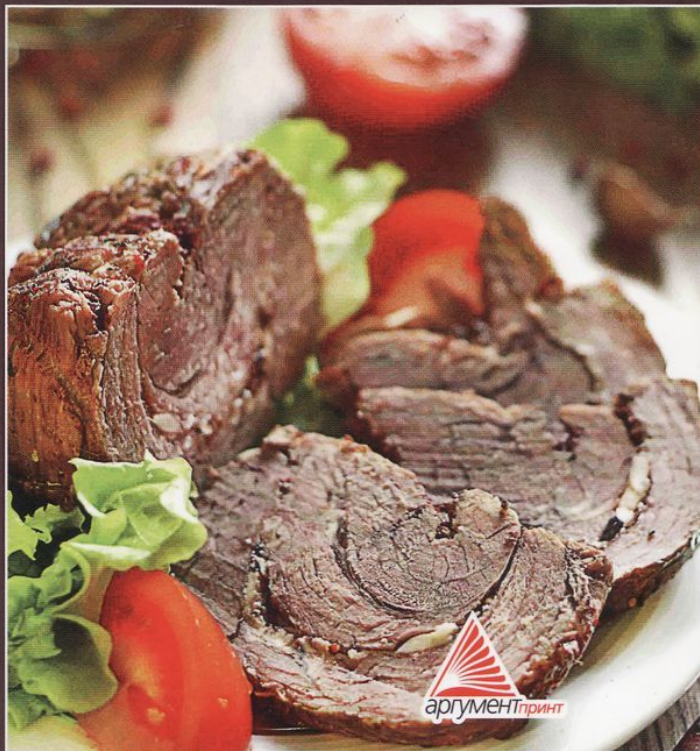


# МЯСО

## 50 лучших рецептов

Коронное  
Блюдо



аргументГринт

**УДК 642.3**  
**ББК 36.97**  
**М 99**

Серия «Коронное блюдо»  
Основана в 2012 году

**М 99 Мясо. 50 лучших рецептов/Авт.-сост. А.М. Кривко. — Х.: Аргумент Принт, 2012. — 96 с. — (Коронное блюдо).**

**ISBN 978-617-570-332-8**

**ISBN 978-617-570-298-7 (серия)**

Невозможно представить себе праздник, на котором бы не было мясных блюд. А зачастую без них не обходится даже обычный семейный ужин.

В предлагаемой вам книге вы найдете лучшие рецепты мяса, приготовленного различными способами. Запеченное на гриле или более традиционно — в духовке, жаренное на шампурах и на сковороде, тушенное с овощами и вкуснейшими соусами — выбирайте на свой вкус!

**УДК 642.3**  
**ББК 36.97**

**ISBN 978-617-570-332-8**

**ISBN 978-617-570-298-7 (серия)**

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

# Жарим, парим, запекаем...

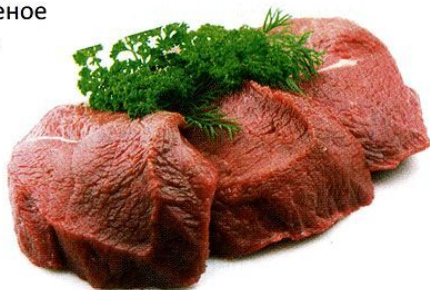
Без мясных блюд невозможно представить себе ни одного праздничного застолья, а в большинстве семей без мясных продуктов редко обходится обычный обед или ужин. Мясо считается источником полноценных белков и многих витаминов, аминокислот, жиров, минеральных и экстрактивных веществ. Оно также богато другими полезными соединениями, которыми не могут похвастаться овощи и фрукты. И плюс ко всему — великолепное разнообразие вкусовых оттенков: мясо в духовке, на гриле и сковороде, в фольге и на пару, различные рецепты блюд из рубленого мяса.

Несомненное достоинство мяса — его сочетаемость с овощами, крупами, макаронными изделиями, что позволяет создавать самые непредсказуемые рецепты. Особо популярным способом является тушеное и запеченное мясо в духовке с овощами, различными соусами и приправами. Приготовить мясо в комбинации с другими продуктами — значит улучшить усвояемость блюда, поэтому такие шедевры кулинарии можно считать очень полезными (если, конечно, составляющие рецептов блюд из мяса хорошо сбалансированы).

Лучшими способами приготовления мяса являются варка, запекание, приготовление на решетке или хотя бы тушение. В качестве гарнира лучше выбирать свежую зелень и овощи, несодержащие крахмал.

Правильно отваренное, запеченное или тушеное мясо не только сохраняет максимум полезных свойств, но и намного лучше усваивается. Вот некоторые правила приготовления мяса:

- варить мясо рекомендуется не меньше 40 мин., но и не больше 2 ч.;
- для приготовления бульона промытое мясо опускают в холод-





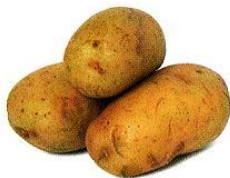
ную воду и уже после этого отваривают: при этом мясные соки перейдут в бульон, и он будет более вкусным;

- если отварное мясо необходимо для приготовления вторых блюд, то его куски обычно запускают в кипящую воду, так оно получается более сочным;
- мясо кур вариться недолго — обычно достаточно 40–50 мин.; при этом существует одна хитрость — с птицы предварительно снимают кожу: так и само мясо, и бульон получаются наиболее вкусными;
- гораздо полезнее и вкуснее готовить мясо крупными кусками;
- приготовление на пару позволяет сохранить намного больше витаминов и экстрактивных веществ;
- для тушения обычно используют тяжелую кастрюлю с толстым дном, куда укладываются необходимые немного подсоленные продукты; тушат всегда на маленьком огне, при этом кастрюля должна быть плотно закрыта, можно доливать понемногу воду или бульон;
- тушеное мясо готовить лучше так: вначале обжарить, чтобы получилась румяная корочка, а потом залить горячей водой и соединить с другими добавками; если куски не обжаривать, то блюдо будет, скорее вареным, чем тушеным;
- тушеное мясо будет мягче, если во время приготовления к нему добавить томатную пасту, сок граната или немного лимонной кислоты;
- перед запеканием постное мясо предварительно необходимо смазать растительным маслом, а жирное полить водой. Причем жирное мясо с самого начала ставится в очень горячую духовку (примерная температура — 230 °C), а затем температура понижается до 130–175 °C, при которых и происходит готовка в духовке;
- поливайте мясо только горячей водой или бульоном: от холодной воды оно станет жестким;
- жарить мясо лучше без жира и не больше 15 мин. Большие куски, которые не укладываются в отведенные четверть часа, можно поставить доходить в духовку, так же обычно поступают с рублеными котлетами, зразами, биточками и шницелем;
- если вы собираетесь поджарить вкуснейшую отбивную, то солите мясо непосредственно перед жарением: это сохранит больше полезных веществ.





## Картофель, запеченный в беконе



### *Ингредиенты:*

- картофель — 1 кг;
- бекон — 200 г;
- сливочное масло — 50 г;
- соль, перец, зелень.

Картофель отварить целиком в подсоленной воде до полуготовности. Бекон нарезать полосками и обмотать ими каждый клубень, скрепить зубочистками. Противень смазать сливочным маслом, разложить картофель, посыпать солью, перцем, приправами и зеленью по вкусу. Запекать в духовке 20 мин. при 200 °С.

## Говядина в беконе



### *Ингредиенты:*

- говядина — 400 г;
- бекон — 100 г;
- розмарин — 10 г;
- соль, перец, кориандр, паприка.

Мясо нарезать на стейки, отбить, натереть солью и специями, оставить в холодильнике на 3 ч. Затем стейки обернуть беконом, положить на них по маленькой веточке розмарина, обвязать ниткой и обжарить со всех сторон на оливковом масле. Довести до готовности под крышкой.







## Говяжий язык под фруктовым соусом



### Ингредиенты:

- говяжий язык — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- яблоки — 5 шт.;
- петрушка — 1 веточка;
- красное вино — 1 ст. ложка;
- соль, сахар, лимонная цедра — по вкусу.

Язык хорошо промыть, ошпарить кипятком, положить в кастрюлю, добавить коренья, залить холодной водой так, чтобы она покрывала язык на три пальца. Поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, убавить огонь довести язык до готовности, посолив в конце варки.

С готового языка снять кожу, разрезать его на широкие тонкие ломти, держа нож наискось, залить небольшим количеством бульона, в котором он варился, чтобы ломтики не высохли.

Приготовить соус. Очистить яблоки от кожи и семян, разрезать на четыре части, положить в кастрюлю, влить полстакана воды и разварить до мягкости. Протереть яблоки через сито, развести красным вином, положить соль, сахар по вкусу, добавить натертую цедру лимона. Все проварить.

Язык перед подачей залить соусом, хорошо прогреть, украсить петрушкой.



*После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же, не давая остыть, снять с него кожу.*



## Фаршированные ракушки в томатной заливке

### Ингредиенты:

- ракушки (конкильони) — 400 г;
- свинина — 400 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- томатная паста — 3 ст. ложки;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец;

### для заливки:

- помидоры — 5 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- соль, черный молотый перец.



Ракушки отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить и измельчить.

На сковороду вылить растительное масло, на небольшом огне обжарить лук до прозрачности. В сковороду с луком выложить мясной фарш, посолить, поперчить и жарить, помешивая, на среднем огне около 7–10 мин. В фарш добавить томатную пасту и сливочное масло. Все перемешать.

Приготовить заливку. Помидоры измельчить в блендере, выдавить чеснок, посолить и поперчить.

В каждую ракушку положить по 1 ст. ложке фарша, выложить их на противень и аккуратно добавить заливку.

Готовить в разогретой до 200 °С духовке 40–50 мин.





## Буженина



### Ингредиенты:

- свинина — 1,5 кг;
- морковь — 1 шт.;
- горчица — 3 ст. ложки;
- чеснок — 5–6 зубчиков;
- соль, черный молотый перец.

Мясо натереть солью и перцем и оставить на 2–3 ч. в холодильнике. Чеснок и морковь нарезать толстой соломкой. В мясе сделать ножом глубокие надрезы, нашпиговать его морковью и чесноком, натереть горчицей, плотно завернуть в фольгу. Духовку разогреть до 180 °С. Мясо запекать 1,5 ч.

## Ароматная свинина

### Ингредиенты:

- свинина — 1,5 кг;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- уксус — 2 ст. ложки;
- мед — 1 ст. ложка;
- перец чили, соль, черный молотый перец.

Чеснок истолочь, уксус смешать с медом, добавить перец чили, посолить, поперчить. Полученным маринадом натереть мясо. Лук порезать кольцами и выложить на дно емкости. Сверху положить мясо и накрыть вторым слоем лука. Плотно закрыть, поставить в холодильник на несколько часов, периодически переворачивать мясо в маринаде. Мясо без лука выложить на противень и поставить в духовку, разогретую до 220 °С, на 15 мин. Затем полить мясо выделившимся соком, вылить на противень маринад, уменьшить температуру в духовке до 200 °С и запекать еще 15–20 мин.







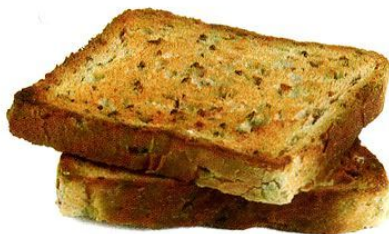
## Канапе с бужениной

### Ингредиенты:

- хлеб — 8 ломтиков;
- соленые огурцы — 4 шт.;
- горчица — 3 ст. ложки;
- листья салата;

### для буженины:

- свинина — 2,5 кг;
- темное пиво — 1 л;
- чеснок — 1 головка;
- соль — 3 ст. ложки;
- лавровый лист — 8–10 листиков;
- молотые кориандр, орегано, тимьян, перец.



Свинину помыть и обсушить салфеткой. С помощью тонкого ножа сделать в мясе множество углублений и воткнуть в них зубчики чеснока. Далее мясо обмазать смесью соли и специй, положить в неокисляемую посуду с крышкой и оставить на 3–4 ч. в холодном месте. Затем залить темным пивом так, чтобы жидкость полностью покрыла мясо, и оставить на ночь в холодильнике.

Утром маринад слить, мясо обсушить салфеткой и плотно завернуть в несколько слоев фольги. С одной стороны фольгу проткнуть ножом, чтобы вытекала жидкость. Положить свинину в разогретую до 200 °С духовку на 1,5–3 ч. Затем фольгу снять, а мясо после остывания нарезать очень тоненькими пластинками.

Приготовить канапе. На тарелке разложить кусочки хлеба, смазанные тонким слоем горчицы. Сверху — листики салата, шпажкой закрепить ломтики буженины и кусочки огурца.



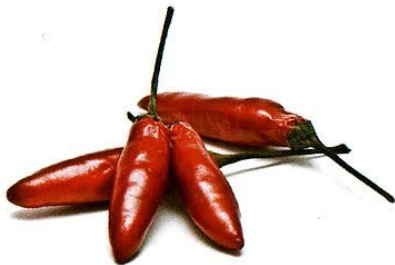
# Свинина под сливовым соусом

## Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- чеснок — 2 зубчика;
- соль, смесь перцев, майоран, тимьян;

## для соуса:

- сливы — 15 шт.;
- сахар — 3 ст. ложки;
- перец чили — 1–1,5 стручка;
- корень имбиря — 2 см;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- гвоздика — 4 шт.;
- бадьян — 2 звездочки;
- мускатный орех — щепотка;
- соль.



Кусок свинины промыть и обсушить бумажным полотенцем.

Чеснок пропустить через пресс, соединить с солью и перцем. Мясо хорошенько приправить полученной массой и присыпать измельченными травами.

Свинину завернуть в фольгу и положить на противень. Поставить в духовку запекаться в течение 2 ч. при температуре 190 °С.

Приготовить соус. На сковороде с тонким дном вылить масло, выложить мелко потертый имбирь и перец чили, сахар, бадьян и гвоздику. Прогреть около 1 мин. Сливы нарезать на четвертинки и выложить в сковороду. Тушить на среднем огне около 20 мин., время от времени помешивая. Соус протереть через сито, добавить соль и мускатный орех по вкусу.

Мясо вынуть из духовки. Фольгу раскрыть, обильно смазать мясо сливовым соусом и в раскрытом виде поставить в духовку, разогретую до 240 °С, на 5–7 мин.





## Свинина по-китайски

### Ингредиенты:

- свинина —  $\frac{1}{2}$  кг;
- рисовый уксус —  $\frac{1}{2}$  ст. ложки;
- соль —  $3\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- сахар — 2 ч. ложки;
- смесь 5-ти китайских специй (анис, корица, гвоздика, перец, сухой имбирь) —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;



### для соуса:

- консервированные ананасы — 1 банка;
- винный уксус — 1 ст. ложка;
- сахар — 1 ст. ложка.

Смешать пять китайских специй, сахар и соль.

Вскипятить воду в кастрюльке и отварить свинину около 10 мин. Вынуть и обсушить бумажным полотенцем. Тонким ножом в мясе сделать множество проколов. Обмазать свинину рисовым уксусом и оставить на несколько минут. Затем обмазать смесью специй, завернуть в фольгу и поставить на ночь в холодильник. С утра мясо вынуть, посыпать крупной солью. Выложить в форму с высокими бортами и поставить в разогретую до 190 °С духову, готовить 30 мин. Затем увеличить жар до 220 °С и готовить еще 10–15 мин.

Приготовить соус. Ананасы порезать на очень мелкие кубики. Из сахара и уксуса сварить карамель, добавить сок от ананасов, немного проварить. Всыпать измельченные ананасы и проварить до легкого загустения.

Готовую свинину нарезать тоненькими ломтиками и подавать с соусом.







# Мясной рулет с гарниром из овощей



## Ингредиенты:

- свиное филе — 1 кг;
- бекон — 200 г;
- грибы — 100 г;
- фарш — 200 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- картофель — 4 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- цукини — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- зелень (измельченная) — ½ стакана;
- соль, белый и черный молотый перец.

Кусок филе разрезать вдоль, но не до конца. Слегка отбить наиболее толстые части пласта мяса. Посолить, поперчить.

На сковороде поджарить измельченные лук и грибы. Когда выпарится жидкость, снять с огня и остудить. Смешать лук и грибы с фаршем, добавить зелень, соль и черный перец.

По куску филе равномерно разложить нарезанный тонкими ломтиками бекон. Сверху равномерно распределить начинку, туго скрутить рулет и крепко связать суровой ниткой.

Разогреть на сковороде остатки масла, поджаривать рулет до образования золотистой корочки со всех сторон.

Затем слегка остудить и выложить на противень, смазанный маслом, вместе с порезанными крупными кусками овощами. Запекать в духовке 1 ч. (175 °C).



# Свинина-«гармошка» с овощами

## Ингредиенты:

- свиное филе — 1–1,2 кг;
- помидоры — 2 шт.;
- баклажан — 1 шт.;
- кабачок — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- соль, перец — по вкусу;

## для маринада:

- соевый соус — 3 ст. ложки;
- горчица — 1 ст. ложка;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- оливковое масло — 4 ст. ложки.



Приготовить маринад: смешать соевый соус, лимонный сок, горчицу и оливковое масло и тщательно размешать.

В филе сделать надрезы через каждые 1,5 см, не доходя до конца 1 см, чтобы получился веер. Мясо натереть солью и перцем и залить приготовленным маринадом. Поставить на ночь в холодильник.

Утром филе достать из маринада, обсушить. Помидоры, сладкий перец, баклажан, кабачок нарезать кружочками. Овощи, чередуя, уложить в разрезы в мясе. Филе плотно завернуть в фольгу и выложить на противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 50 мин.

Затем раскрыть фольгу и запекать мясо открытым до образования аппетитной корочки.





# Домашняя тушенка из говядины

## Ингредиенты:

- говядина — 2 кг;
- сало — 400 г;
- соль — 2 ч. ложки;
- лавровый лист, перец горошком.

Нарезанное мясо сложить в сухую кастрюлю, посолить и поставить на очень слабый огонь. Воду в кастрюлю доливать не нужно: свежее мясо содержит в себе достаточное для приготовления количество влаги. (Если мяса очень много, его можно положить не все сразу, а резать и добавлять по мере уменьшения объема, но затягивать процесс добавления мяса дольше часа-полутора не стоит.)

Тушить мясо предстоит, изредка помешивая, 4,5–6 ч.

В середине процесса половину всего сала мелко нарезать и добавить в мясо. В конце приготовления положить лавровый лист и перец горошком.

В отличие от домашнего жаркого, ни лук, ни чеснок в тушенку класть нельзя, иначе она будет недолго храниться. Готовность тушенки определяют на вкус.

Еще не остывшую тушенку разложить в сухие банки. Затем растопить оставшееся сало и залить им остывшее мясо.



*Для тушенки предпочтительна свежая говядина в больших кусках (филе). Замороженное мясо покупать крайне нежелательно. Чтобы тушенка хранилась, готовое мясо заливают сверху жиром. Сама по себе говядина обычно не содержит нужного количества жира, поэтому при приготовлении говяжьей тушенки используют жир другого происхождения, например, свиное сало. Тара, в которой будет храниться тушенка, обязательно должна быть стерильна: перед приготовлением ее нужно прокипятить и просушить.*







# Тако с мясом и овощами

## Ингредиенты:

### для лепешек:

- кукурузная мука — 2 стакана;
- соль — 1 ч. ложка;
- разрыхлитель — 2 ч. ложки;
- маргарин — 1 ст. ложка;

### для начинки:

- курятина — 500 г;
- твердый сыр — 200 г;

- помидоры — 2 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- лайм — 1 шт.;
- перец чили — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- паприка, черный  
и белый молотый  
перец, молотый перец  
чили, кумин, орегано.

Смешать все ингредиенты для лепешек и приготовить тесто. Из теста сформировать небольшие шарики. Разогреть сковороду на среднем огне. Из каждого шарика сделать лепешку диаметром около 20 см и толщиной 2 мм. Жарить лепешки без масла. Готовые лепешки выкладывать на бумажные полотенца.

Приготовить начинку. Курицу порезать на кусочки и немного обжарить. Перец чили, не очищая, мелко нарезать. Мясо вместе с чили выложить в сковороду, залить водой, чтобы она покрыла курицу. Добавить по половине чайной ложки всех специй и измельченный чеснок, посолить. Поставить на средний огонь и готовить до полного испарения жидкости.

Лук измельчить, лайм разрезать пополам и выдавить весь сок в лук, перемешать. Помидоры мелко покрошить, перец нарезать соломкой. Сыр натереть на терку. Лепешки разложить по тарелкам, наполнить их мясом и овощами с сыром. Можно предложить гостям самим заполнять их начинкой.



# Слоеные трубочки с мясом

## Ингредиенты:

- слоеное тесто — 500 г;
- фарш — 500 г;
- имбирь — 2 ч. ложки;
- чеснок — 2 зубчика;
- репчатый лук — 2 шт.;
- картофель — 1 шт.;
- кинза и петрушка (измельченные) — по 3 ст. ложки;
- кетчуп — 2 ч. ложки;
- белок — 1 шт.;
- соль, черный молотый перец;
- оливковое масло.



В сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить измельченный чеснок и тертый имбирь до появления аромата. Затем в сковороду выложить фарш и лук, готовить, пока мясо не подрумянится.

Сковороду убрать с плиты, добавить отварную толченую картофелину, кетчуп, кинзу и петрушку. По вкусу приправить солью и перцем. Хорошо перемешать.

Мясную начинку остудить.

Слоеное тесто разморозить при комнатной температуре. Тесто немного раскатать. Разделить на равные квадраты. На середину каждого квадрата выложить 1 ст. ложку мясного фарша, накрыть одной стороной, затем второй, придать форму трубочки. Смазать взбитым белком, выпекать в хорошо разогретой духовке 20–25 мин. или до золотистого цвета.





## Свиной рулет с яйцом



### Ингредиенты:

- свиная шея — 1 кг;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- репчатый лук — ½ шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- сыр пармезан — 50 г;
- яйца — 5 штук;
- соль, белый молотый перец, тимьян.

Три яйца положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить 10 мин. В сковороде разогреть на сильном огне растительное масло и столовую ложку сливочного. Обжарить мясо в течение 5 мин. с двух сторон до красивого золотистого цвета. Переложить на тарелку и дать остыть.

Растопить в сотейнике две столовые ложки сливочного масла, добавить лук и тимьян. Слегка обжарить лук, добавить чеснок и жарить, интенсивно помешивая, еще полторы минуты. Смесь переложить в миску, добавить пармезан, разбить 2 яйца и перемешать. Сделать в центре куска свинины крестообразный надрез и с помощью ножа раскрыть мясо как конверт, чтобы получился большой плоский лист. Слегка отбить и смазать яичной массой, в середине выложить в ряд три очищенных яйца. Свернуть рулет в плотный валик, завернуть в фольгу и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 50 мин.

Дать остыть и убрать в холодильник на пару часов. Подавать холодным.



*Перед жаркой свинину, как правило, маринуют с добавлением сухих специй. При этом совсем не обязательно класть в маринад уксус. Может подойти столовое вино или обычная минеральная вода.*





## Домашняя ветчина

### Ингредиенты:

- говядина (нежирная) — 500 г;
- свинина (нежирная) — 500 г;
- свиной бочок — 200 г;
- лавровый лист — 2 шт.;
- перец душистый (молотый) — щепотка;
- черный перец горошком —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- вода — 100 мл;
- соль.



Лавровый лист, черный перец и кориандр растереть в ступке, добавить щепотку душистого перца, перемешать.

Нежирную свинину нарезать кусочками 1х1 см. Из говядины и свиного бочка приготовить фарш, пропустив мясо через крупную решетку мясорубки. К мясу добавить молотые специи и соль. Все тщательно перемешать в комбайне с насадкой «крючок». Добавить воду и перемешивать еще минут 5 на небольшой скорости. Разложить на столе пищевую пленку в два ряда внахлест, прижимая шов для плотности склеивания пленки. На пленку выложить подготовленный фарш плотно утрамбовывая и придавая цилиндрическую форму. Сверху на сверток надеть эластичный бинт, с боков завязать его узлами.

Уложить ветчину в кастрюлю, налить воду, чтобы она только покрыла ветчину. Температура воды в кастрюле должна быть 80 °С. Варить около 2 ч.

Затем ветчину положить в холодильник на 5 ч.





# Куриный рулет с овощами



## Ингредиенты:

- куриное филе — 300–400 г;
- сладкий перец — 100 г;
- стручковая фасоль — 100 г;
- твердый сыр — 50 г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- соль, специи.

Половину головки репчатого лука мелко нарезать, морковь натереть на терке, вместе с другими овощами выложить на сковороду, добавить немного воды, соль, тушить 5–7 мин., накрыв крышкой.

Куриные грудки крупно порезать, добавить мелко нарезанный репчатый лук, желтки, соль, специи. Тщательно все измельчить в блендере. Белки взбить в густую пену, добавить к куриному фаршу, аккуратно перемешать.

Расстелить пищевую пленку, на нее выложить куриный фарш, добавить овощи. Свернуть плотным рулетом, затем освободить от пленки и аккуратно переложить рулет на фольгу. Отправить запекаться в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 40 мин.

Сыр натереть на терке. Развернуть фольгу, посыпать сыром и поставить куриный рулет запекаться еще на 10 мин., пока не зарумянится сыр.



*Выбирая домашнюю курицу, обратите внимание, что у молодой птицы кожа белая, нежная, на ней отчетливо различаются прожилки, а ножки покрыты мелкими чешуйками. У старой курицы кожа обычно грубая, желтоватого оттенка, ножки покрыты крупной чешуей и налетом.*

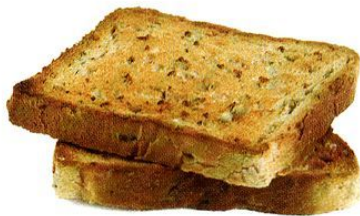




## Мясной паштет

### Ингредиенты:

- свинина — 500 г;
- говядина — 500 г;
- печень — 200 г;
- молоко — 1 стакан;
- яйца — 3 шт.;
- батон — 100 г;
- отварной картофель — 3 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- корень петрушки — 1 шт.;
- панировочные сухари — 2 ст. ложки;
- соль черный молотый перец.



Мясо сложить в кастрюлю, добавить морковь, корень петрушки и лук. Залить водой и вскипятить. Далее посолить, поперчить и варить 2,5 ч. на небольшом огне. Печень залить молоком и на полчаса оставить. Затем молоко слить, выложить печень в кастрюлю с мясом и овощами и варить до готовности печени.

Затем снять кастрюлю с огня, выложить мясо, печень и овощи на блюдо и остудить. Бульон процедить и замочить в нем ломтик батона.

Мясо, печень и все овощи пропустить через мясорубку. Ломтик батона отжать и добавить в миску с мясным фаршем. Посолить, поперчить, и все хорошенько перемешать. Затем добавить яйца и еще раз все хорошо перемешать до однородности. Выложить массу в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями продолговатую форму.

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







## Тыквенный суп-пюре с беконом



### Ингредиенты:

- тыква — 500 г;
- бекон — 250 г;
- копченый бекон — 125 г;
- морковь — 2 шт.;
- лук — 1 шт.;
- овощной бульон — 750 мл;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- сметана — 3 ст. ложки;
- петрушка (измельченная) — 20 г;
- соль, черный молотый перец.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Бекон нарезать кусочками. Морковь и лук очистить и мелко нарезать.

Нагреть масло в кастрюле и обжарить, помешивая, лук и бекон на медленном огне в течение 6–8 мин., пока лук не станет золотистым.

Добавить тыкву, морковь и бульон. Довести до кипения и варить в течение 20 мин.

Тем временем обжарить мелко нарезанный копченый бекон в течение 5–6 мин. до хрустящей корочки. Отложить.

Аккуратно перелить суп с тыквой и беконом в блендер или кухонный комбайн. Чашу нужно наполнять только на  $\frac{1}{3}$  каждый раз и измельчать содержимое до образования однородного пюре.

Суп приправить по вкусу, сверху положить ложку сметаны, петрушку, поджаренный бекон и подавать.



# Мясной суп-пюре из фасоли

## Ингредиенты:

- говядина — 600 г;
- белая фасоль — 700 г;
- чеснок — 1 головка;
- горький перец — 1 стручок;
- растительное масло —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- тмин, черный молотый перец — по  $\frac{1}{4}$  ч. ложки;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- красный молотый перец (сладкий) — 1 ст. ложка;
- хлеб — для сухарей;
- соль — по вкусу.



Фасоль замочить на ночь. Утром хорошо промыть ее несколько раз. Говядину порезать на мелкие кусочки и обжарить. Затем положить ее вместе с фасолью в кастрюлю, залить водой, добавить туда же очищенные зубчики чеснока и стручок острого перца. Поставить на огонь, дать повариться примерно 1,5 ч. Мягкую готовую фасоль достать из бульона, помять, чтобы получилось пюре. Далее в пюре налить растительное масло, добавить тмин, черный и красный молотый перец, посолить, тщательно размешать. Приготовить сухари. Хлеб нарезать кубиками, высыпать на противень и поставить в разогретую духовку на 30 мин. На тарелку выложить кусочки говядины, суп, заправленный лимонным соком и посыпанный сухарями, сразу же подавать к столу.





## Кулеш с мясом

### Ингредиенты:

- говяжье мясо — 600 г;
- пшено — 400 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- свиное сало (топленое) — 40 г;
- соль — по вкусу.

Мясо нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, залить водой и варить до готовности, снимая пену и жир. Затем мясо вынуть и в бульон добавить перебранное и промытое несколько раз пшено, соль. За 10–15 мин. до конца варки положить рубленый и обжаренный на сале лук и вареное мясо, нарезанное кусочками. Горячий кулеш разлить по тарелкам и посыпать мелкорубленой зеленью.

## Мясной суп-пюре

### Ингредиенты:

- свинина — 400 г;
- яйцо — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сметана — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- соль, черный молотый перец.

Мясо вымыть, порезать на кусочки, залить водой и довести до кипения. Снять пену, добавить нарезанную морковь. Варить около 30 мин. Готовый бульон процедить, мясо дважды пропустить через мясорубку и положить в бульон. Очищенный и мелко нарезанный лук поджарить на сливочном масле и добавить в суп. Проварить еще 4–5 мин. Перед подачей на стол в суп добавить взбитое со сметаной яйцо.





# Мясной суп с овощами



## Ингредиенты:

- говядина с косточкой — 500–700 г;
- морковь — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- зеленая редька — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- рис —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- картофель — 4 шт.;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- перец горошком, лавровый лист;
- сметана — по вкусу.

Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь. В кастрюлю положить очищенную луковицу и морковь, несколько горошин перца и лавровый лист, посолить и варить бульон до мягкости мяса.

Редьку очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой, морковку натереть на терке.

Все овощи обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к ним томатную пасту, немного протушить.

Когда мясо станет мягким, вынуть его и нарезать на порционные кусочки. Кости и овощи из бульона выбросить. Добавить в суп промытый рис и овощную пассеровку. Через 3 мин. положить картофель и мясо.

Варить суп до мягкости картофеля и риса.

Подавать с ломтиком лимона и сметаной.





# Солянка в горшочках



## Ингредиенты:

- мясной бульон — 2–3 л;
- ветчина — 200 г;
- копченый куриный окорок — 200 г;
- вареное мясо — 200 г;
- репчатый лук — 2–3 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- томатная паста — ½ стакана;
- специи, лимон, маслины, зелень, сметана — по вкусу.

Репчатый лук очистить от шелухи, мелко нарезать и положить в глубокую сковороду с растительным маслом. Когда лук станет прозрачным, добавить к нему очищенный от кожуры и нарезанный квадратиками огурец, а также нарезанный соломкой перец. Слегка обжарить на слабом огне.

Все мясные продукты мелко нарезать и выложить в сковороду к овощам. Все хорошо перемешать и обжарить в течение 2–3 мин. Затем добавить томатную пасту и тушить еще в течение 5 мин.

В подготовленные порционные горшочки разложить содержимое сковороды. Горшочки нужно наполнить до половины. Затем в горшочки налить бульон и закрыть их крышками. В течение 10 мин. тушить в разогретой до 180 °С духовке.

В каждый горшочек положить несколько маслин, столовую ложку сметаны и ломтик лимона, украсить измельченной зеленью и подать на стол.



Бульон для солянки должен быть наваристым и прозрачным, а для этого нужно рассчитать соотношение мяса и воды и варить мясо на медленном огне.





# Сборная мясная солянка

## Ингредиенты:

- говядина на косточке — 300 г;
- свинина — 200 г;
- куриная грудка — 200 г;
- молочные сосиски — 200 г;
- ветчина — 200 г;
- сырокопченая колбаса — 200 г;
- соленые огурцы — 200 г;
- сладкий перец — 1 шт.;
- репчатый лук — 100 г;
- оливки без косточек — 200 г;
- соль —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- лимон —  $\frac{1}{2}$  шт.;
- сметана — 100 г;
- зелень укропа и петрушки — по вкусу;
- соль — по вкусу.

Говядину на косточке положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить нарезанные кубиками свинину и курятину. Варить на маленьком огне около полутора часов. Затем говядину на косточке вынуть и отделить мясо от кости. Нарезать мясо небольшими кусочками и вернуть в кастрюлю с бульоном.

Сосиски, ветчину и сырокопченую колбасу нарезать мелкими кубиками и положить в бульон с мясом. Добавить измельченные огурцы и нарезанный тонкой соломкой болгарский перец.

Репчатый лук почистить, измельчить и спассеровать с добавлением растительного масла. Переложить в солянку. Нагреть до кипения и положить оливки с соком. Варить около 7 мин., после чего снять с огня и дать супу время, чтобы он настоялся.

Готовую солянку разлить в глубокие тарелки. В каждую тарелку добавить ломтик лимона, ложку сметаны и измельченную зелень.



*Чем больше различных мясных продуктов вы используете для приготовления солянки, тем более насыщенным и вкусным будет ваше блюдо. Постарайтесь, чтобы в вашей солянке сочетались и копчености, и острые колбаски, и отварное мясо, и субпродукты.*





## Свинина в сырной «шубке» под розовым соусом

### Ингредиенты:

- свинина — 500 г;
- твердый сыр — 250 г;
- майонез — по вкусу;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;

### для соуса:

- яйцо — 1 шт.;
- помидоры — 1 шт.;
- горчица — 1 ст. ложка;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.



Свинину нарезать тонкими пластинами, как на отбивные. Приготовить смесь из майонеза, соли и черного молотого перца. Мясо смазать подготовленной смесью и поставить в холодильник на 10–12 ч.

Затем выложить свинину на смазанный растительным маслом противень и запекать до готовности. За 5–7 мин. до конца приготовления мясо посыпать тертым сыром.

Приготовить соус. Помидор очистить от кожуры и семечек, после чего натереть на мелкую терку. Яйцо взбить миксером до получения пышной однородной массы. Не переставая взбивать, постепенно добавить горчицу и оливковое масло. Полученную смесь при помощи миксера тщательно смешать с помидором и хреном, посолить по вкусу.

Подавать свинину со свежими овощами и розовым соусом.





# Мясная лазанья

## Ингредиенты:

- листы лазаньи — 250 г;
- сыр пармезан;
- соль, черный молотый перец;

## для соуса болоньезе:

- говяжий фарш — 300 г;
- помидоры — 400г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- оливковое масло — 4 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец;

## для соуса бешамель:

- молоко — 2 стакана;
- мука — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 100 г;
- соль — по вкусу.

Приготовить соус болоньезе. В разогретом оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук вместе с чесноком. Затем добавить к ним натертую на крупной терке морковь, поушить 5 мин. Положить фарш и готовить минут 20, время от времени помешивая. Затем добавить в соус измельченные помидоры.

Приготовить соус бешамель. На сковороде растопить сливочное масло, всыпать в него муку и слегка поджарить до орехового запаха. Затем тонкой струйкой, помешивая, влить молоко, слегка посолить и готовить до консистенции сметаны.

В высокую форму для запекания выложить немного мясного соуса. Накрыть листами лазаньи. Налить еще один слой мясного соуса, сверху — бешамель, посыпать пармезаном, снова листы лазаньи, и так продолжать до того момента, как закончится мясной соус. Сверху него положить листы лазаньи, полить бешамелью и посыпать пармезаном. Поставить в духовку, нагретую до 180 °С, и запекать около 40 мин. до образования коричневатой корочки.





# Холодец



## Ингредиенты:

- свиная ножка — 1 шт.;
- говяжья голяшка — 1 шт.;
- куриные крылышки — 3–5 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 3–5 зубчиков.

Свиную ножку хорошенько помыть, поскоблить, снять копытце и разрезать вдоль пополам. Говяжью голяшку разрубить пополам.

В 6-литровую кастрюлю сложить ножки, залить до верха холодной водой и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену, накрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума.

Холодец варится в общей сложности 7 ч. За 3 ч. до окончания варки положить в бульон куриные крылышки. За 1–1,5 ч. до окончания варки добавить очищенную от шелухи луковицу и целую почищенную морковь.

Когда все сварится, вынуть из бульона мясо с костями. В бульон добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить хорошенько и довести до кипения.

Из разваренного мяса удалить все косточки. Мякоть довольно мелко порезать, перемешать и разложить небольшим слоем по глубоким тарелкам. Сверху аккуратно залить процеженным бульоном.

Дать холодцу остыть и убрать в холодильник до полного застывания.



*В холодец желательно добавлять не менее четырех сортов мяса (постная свинина, телятина, домашний петух и гусиные потрошки. Гусь даст аромат и янтарный цвет, петух заменит желатин. Не рекомендуется использовать баранину и бройлерных кур. Чтобы бульон был прозрачным, достаточно во время варки периодически снимать с него жир.*





# Овощное рагу с курятиной

## Ингредиенты:

- куриное филе — 300 г;
- баклажан — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- куриный бульон — 300 мл;
- белый перец — 2–3 горошины;
- белое вино — 2 ст. ложки;
- соль, зелень.



Мясо порезать небольшими брусочками. В сковороду налить немного растительного масла и на большом огне обжарить курятину до образования золотистой корочки. Переложить мясо в сотейник.

Баклажан нарезать ломтиками, хорошенько посолить и оставить на 30 мин., затем тщательно промыть, обсушить и быстро обжарить на сковороде.

Сладкий перец нарезать короткими полосками, обжарить и вместе с баклажанами добавить в сотейник.

У помидоров удалить мякоть, остальное нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками, обжарить и вместе с помидорами высыпать в сотейник.

Овощи с мясом посолить, добавить к ним горошины перца и все залить бульоном и вином. Накрывать крышкой и поставить в горячую духовку на 30 мин.

Готовое рагу посыпать зеленью.



Для горячих овощных блюд нужно выбирать слегка недозрелые помидоры, чтобы они сохранили форму после тепловой обработки.





## Карпаччо из телятины



### Ингредиенты:

- телятина (тонко нарезанная) — 200 г;
- лук-порей — 1 шт.;
- лимон (сок и цедра) — 1 шт.;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- острый перец — 1 шт.;
- соль, черный молотый перец.

Лук нарезать тонкими кольцами. Острый перец измельчить. Цедру смешать с лимонным соком и оливковым маслом. Лук выложить на блюдо, сверху — кусочки мяса, полить соусом, посыпать молотым перцем. Дать мясу промариноваться в течение 10 мин.

## Карпаччо из говядины с грибами

### Ингредиенты:

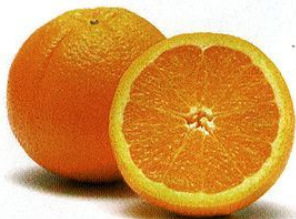
- говяжье филе — 200 г;
- белые грибы свежие — 100 г;
- пармезан — 50 г;
- оливковое масло — 8 ст. ложек;
- сок 2-х лимонов;
- белый молотый перец.

Филе нарезать очень тонкими кусочками, положить в салатницу, добавить 4 ст. ложки оливкового масла и сбрызнуть соком одного лимона. Закрыть крышкой и оставить на 15 мин. Грибы очистить и промыть, нарезать тонкими ломтиками и добавить к мясу, сверху посыпать тертым пармезаном. Добавить в филе соль, полить оставшимся оливковым маслом и соком одного лимона.





## Свинные ребрышки в клюквенном соусе



### Ингредиенты:

- свинные ребра — 1 кг;
- апельсин — 1 шт.;
- клюква — 1 стакан;
- томатный соус — 2 ст. ложки;
- крахмал — 1 ст. ложка;
- растительное масло — 1–2 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу.

Свинные ребрышки промыть в холодной воде, подсушить на бумажной салфетке и разрезать мякоть вместе с косточкой поперек волокон на кусочки. Обжарить ребрышки на растительном масле до легкой корочки. Снять с огня и дать немного остыть.

Смешать томатный соус, соль, черный молотый перец и щедро обмазать получившимся маринадом свинные ребрышки.

Довести мясо до готовности в духовке, разогретой до 180–200 °С (примерно 25–30 мин.).

Приготовить соус. Из клюквы и апельсина выдавить сок, добавить по щепотке сахара, соли, молотого черного перца и прогреть на огне. Крахмал развести в холодной воде и тонкой струйкой вылить в кипящий сок. Довести соус на огне до желаемой консистенции, после чего протереть через сито.

Готовые ребрышки выложить на блюдо, полить клюквенным соусом и подать к столу.





## Куриные отбивные в панировке



### *Ингредиенты:*

- куриное филе — 2 шт.;
- панировочная смесь — 1 стакан;
- сливочное масло — 100 г;
- лимон — 1 шт.;
- соль, черный молотый перец,  
паприка сладкая,  
сухая зелень базилика;

### *для гарнира:*

- картофель — 8 шт.;
- зеленый лук, листья салата.

Куриное филе надрезать вдоль сбоку, чтобы можно было разложить его, как книжку, и слегка отбить.

Смешать соль, черный молотый перец, красную сладкую паприку и сухую зелень базилика. Этой смесью посыпать филе с двух сторон, полить соком лимона (приблизительно 1 ст. ложка сока на каждое филе). Обильно обвалить отбивные в панировочной смеси и дать полежать 5–10 мин.

На раскаленной сковороде разогреть сливочное масло, выложить филе, убавить огонь до среднего и обжарить отбивные с каждой стороны по 4 мин., до образования румяной корочки.

На тарелку выложить гарнир — печеный или отварной картофель, зелень и тонко нарезанный лимон, затем — отбивную и сразу же подавать к столу.





# Свинина, запеченная под гранатовым соусом

## Ингредиенты:

- свиной ошеек — 1,2–1,5 кг;
- морковь — 1–2 шт.;
- гранат (крупный) — 1 шт.;
- апельсин (крупный) — 1 шт.;
- красное сухое вино — 150–200 мл;
- смесь перцев — 1 ч. ложка;
- паприка сладкая — 1 ч. ложка;
- кориандр — ½ ч. ложки;
- соль — 1 ст. ложка;
- коньяк — 30 мл;
- мед — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 1 ст. ложка.

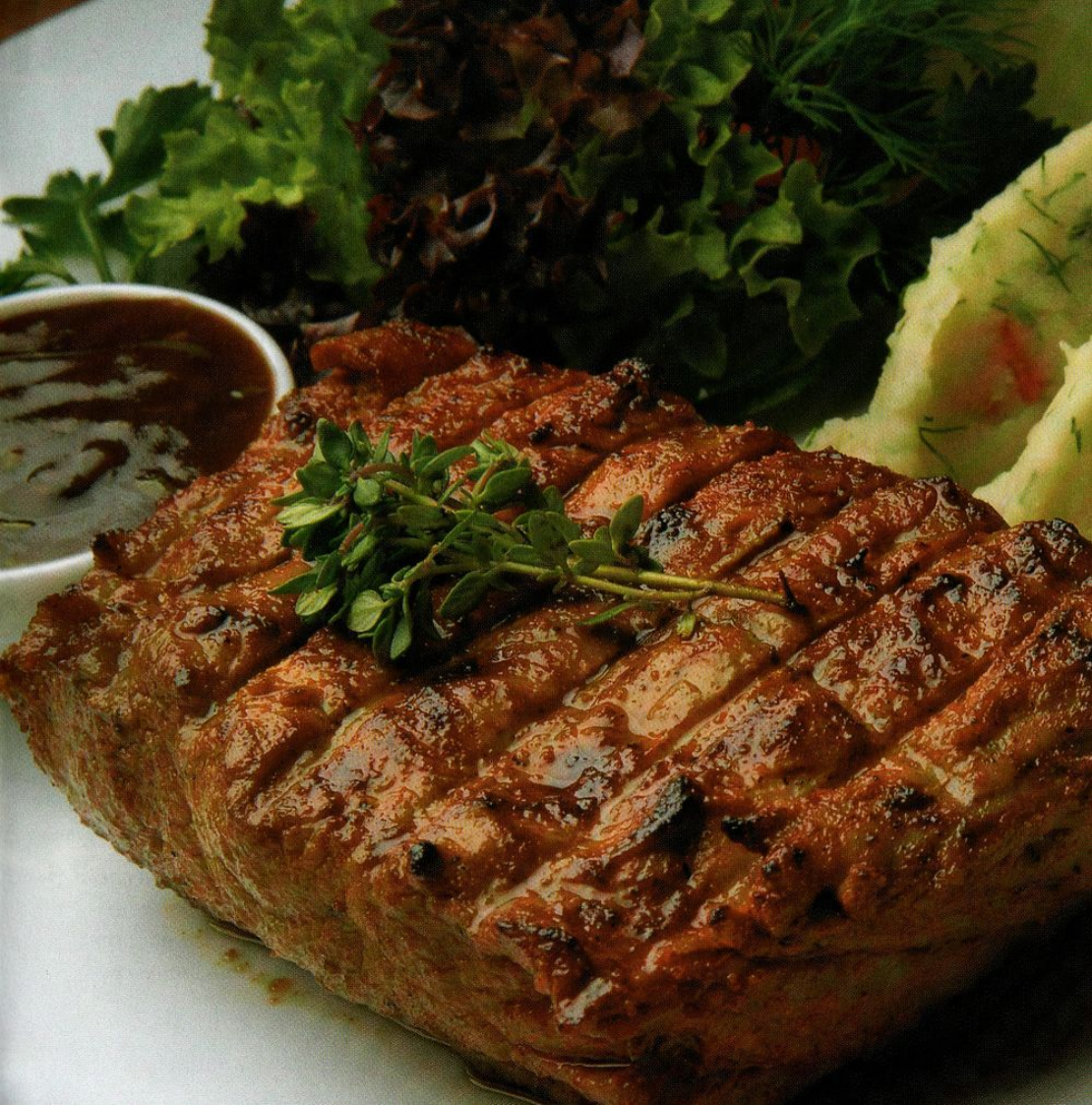


Мясо вымыть и обсушить. Зерна кориандра слегка раздавить, с апельсина снять цедру. Смешать все специи с солью, цедрой апельсина и натереть этой смесью мясо. Вылить на него 1 ст. ложку оливкового масла и равномерно растереть по всей поверхности мяса. Оставить промариноваться на несколько часов.

Морковь порезать кружочками и выложить на дно посуды, в которой будет запекаться мясо. Выжать сок из граната и апельсина, смешать с вином. На порезанную морковь выложить мясо, залить смесью из сока и вина и поставить в духовку. Запекать под крышкой 1,5–2 ч.

За 15–20 мин. до готовности снять крышку и смазать мясо медово-коньячной смесью. Пока свинина готовится, ее нужно периодически поливать образовавшимся при запекании соусом.





# Ароматная свиная рулька

## Ингредиенты:

- свиные рульки — 3 шт.;
- головка чеснока — 1 шт.;
- сухой молотый имбирь —  $\frac{1}{3}$  ч. ложки;
- паприка — 1 ч. ложка;
- лавровый лист — 3–4 шт.;
- перец горошком —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- соль;
- соевый соус и мед в равной пропорции — для смазывания.



Рульки тщательно вымыть, если нужно — поскоблить. Сложить в большую кастрюлю, туда же бросить лавровый лист, соль, перец горошком и 4–5 зубчиков чеснока, разрезанных пополам.

Залить водой так, чтобы она покрывала рульки на 2 пальца сверху. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и варить рульки под крышкой 1,5–2 ч. Рулька готова, если воткнутая вилка из нее легко выходит.

Оставшийся чеснок нарезать на довольно тонкие пластинки и нашить им рульки. Обмазать паприкой и имбирем и выложить в форму для запекания.

Поставить рульки в разогретую до 220 °С духовку и, постоянно смазывая смесью соевого соуса и меда, запекать до румяной корочки (примерно 20 мин.).



*Такую рульку можно приготовить немного по-другому, заменив соевый соус на темное пиво: оно добавляется перед запеканием, а почти в конце, когда рулька уже подрумянилась, нужно растворить в половине стакана пива столовую ложку меда и полить этим соусом блюдо.*





## Каннеллони с мясным фаршем



### Ингредиенты:

- говяжий фарш — 300 г;
- каннеллони — 250 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- сыр пармезан — 150 г;
- томатный соус — 350 г;
- растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

Лук и чеснок очистить и очень мелко порубить, обжарить вместе с фаршем несколько минут в растительном масле. Смесь снять с плиты, приправить солью, перцем, растертой зеленью и оставить остывать.

Каннеллони отварить в подсоленной кипящей воде 3 мин. Когда они немного остынут, аккуратно наполнить их фаршем.

Томатный соус разогреть на огне в течение 1–2 мин., можно добавить немного чеснока.

Форму смазать маслом и уложить в нее слоями каннеллони. Полить томатным соусом.

Духовку разогреть до 200° С. Запекать каннеллони на среднем уровне духовки 45 мин. За 15 мин. до готовности посыпать тертым пармезаном.



Каннеллони можно запечь под соусом бешамель. Растопить 50 г сливочного масла, обжарить в нем 3 ст. ложки муки, затем влить 1 л молока, посолить, поперчить и варить до загустения. Фаршированные каннеллони посыплются сыром и заливаются приготовленным соусом.





## Говядина, запеченная с грибами в горшочке

### Ингредиенты:

- говядина — 500 г;
- сало топленое — 50 г;
- шампиньоны — 300 г;
- соль, специи;



### для соуса:

- говяжий бульон — 1 л;
- мука — 50 г;
- жир — 50 г;
- томат-паста — 90 г;
- репчатый лук — 30 г;
- морковь — 30 г;
- петрушка — 20 г;
- сахар, перец и соль — по вкусу.

Приготовить соус. Растопить в кастрюле жир, добавить томат-пасту, прожарить, постепенно добавляя муку. Когда все пропассеруется, ввести порциями горячий бульон и осторожно размешать, чтобы не получилось комков. Довести до состояния жидкой сметаны, добавить спассерованные протертые морковь, лук, петрушку, а также сахар, перец и соль.

В порционный горшочек сложить слегка поджаренные куски говядины, добавить поджаренный лук и шампиньоны и залить соусом, сверху горшочек накрыть крышкой.

Запекать в духовом шкафу примерно 1 ч.





# Голубцы



## Ингредиенты:

- капуста — 1 кочан;
- мясной фарш — 500 г;
- рис — 0,5–0,75 стакана;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- помидоры — 2–3 шт.;
- чеснок — 2–3 зубчика;
- соль, черный молотый перец;

## для соуса:

- томатный соус — 2 ст. ложки;
- сметана — 3–4 ст. ложки;
- соль.

Капусту слегка приварить (5мин.) и оставить в кастрюле до полного остывания воды. Затем разобрать на листики, с каждого листа срезать утолщенную часть. Измельченные лук и морковь обжарить до мягкости. Рис отварить до полуготовности. Помидоры измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Соединить вместе фарш, рис, обжаренный лук, чеснок, помидоры, добавить соль, перец и хорошо перемешать.

На каждый капустный лист положить подготовленный фарш и свернуть лист конвертом. Приготовленные голубцы сложить в сотейник.

Томатный соус смешать со сметаной и развести эту смесь 500 мл кипяченой воды. Залить соусом голубцы так, чтобы жидкость едва их покрывала. Немного посолить и поперчить, тушить голубцы 30–40 мин.

Готовые голубцы выключить и дать постоять около 10 мин. под крышкой.

При подаче полить блюдо сметаной и посыпать рубленой зеленью.





## Свинина с овощами под кунжутным соусом

### Ингредиенты:

- свинина — 500 г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- помидоры — 3 шт.;
- соль, черный молотый перец — по вкусу;
- растительное масло — для жарки;

### для соуса:

- семена кунжута — 3 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- цедра лимона — 1 ч. ложка;
- мед — ½ ст. ложки;
- оливковое масло — 2 ст. ложки.



Мясо нарезать брусочками и обжарить на растительном масле до румяности. Лук измельчить, морковь и сладкий перец нарезать длинной соломкой, помидоры — кружочками.

В сковороду с мясом выложить лук и морковь. Спассеровать до золотистости. Затем добавить помидоры и перец. Обжарить в течение 3 мин.

В отдельную сковороду влить оливковое масло, обжарить в нем полминуты кунжутные семечки, добавить цедру, сок лимона и мед, прогреть 2 мин., все время помешивая.

Залить полученным соусом мясо, посолить и поперчить. Накрывать сковороду крышкой и тушить на маленьком огне до мягкости мяса, при необходимости доливая воду.





## Картофельно-мясные крокеты



### Ингредиенты:

- говядина — 250 г;
- свинина — 300 г;
- белый хлеб — 2–3 ломтика;
- картофель — 2–3 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- яйца — 2 шт.;
- мука;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Хлеб замочить в молоке и отжать. Мясо, лук и картофель пропустить через мясорубку. Соединить получившийся фарш с хлебом, добавить яйца, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Сформировать небольшие шарики, обвалять их в муке, обжарить на растительном масле до готовности.

## Капустно-мясные крокеты

### Ингредиенты:

- говяжий фарш —  $\frac{1}{2}$  кг;
- капуста —  $\frac{1}{2}$  кг;
- яйцо — 1 шт.;
- топленое сало — 100 г;
- бульон — 1 стакан;
- соль, черный молотый перец.

Яйцо слегка взбить, смешать с мясным фаршем и мелкошинкованной капустой. Добавить по вкусу соль и перец. Из полученной массы сформировать крокеты и обжарить их со всех сторон в раскаленном жире. Сложить крокеты в кастрюлю, залить бульоном и тушить до готовности.





# Греческая мусака

## Ингредиенты:

- говядина — 500 г;
- баклажаны — 900 г;
- помидоры — 400 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соль, перец, орегано — по вкусу;

## для соуса:

- сливочное масло — 50 г;
- мука — 50 г;
- молоко — 600 мл;
- сыр пармезан (тертый) — 25 г;
- яичный желток — 1 шт.;
- панировка — 2 ст. ложки.



Лук измельчить и слегка обжарить на растительном масле. Добавить мясо, нарезанное маленькими кубиками. Тушить в течение 20 мин., постоянно помешивая. Затем добавить помидоры и орегано, посолить и поперчить. Довести до кипения, потушить еще 20 мин.

Баклажаны нарезать колечками и обжарить в растительном масле до мягкости и золотистого цвета.

В сковороде распустить сливочное масло, добавить муку, жарить 1 мин. Влить теплое молоко, готовить еще 3–4 мин., постоянно помешивая, чтобы растворились мучные комочки. Слегка охладить, выложить половину сыра и желток. Приправить по вкусу.

Половину жареных баклажанов выложить в форму для запекания, сверху — мясо, затем еще один слой баклажанов. Полить сырным соусом. Посыпать панировкой и оставшимся сыром. Запекать 45–50 мин. в духовке на среднем огне.





# Рубленые свиные котлеты

## Ингредиенты:

- свинина — ½ кг;
- яйца — 4 шт.;
- майонез — 4 ст. ложки;
- картофельный крахмал — 4 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец.

Свинину порезать кубиками 0,5х0,5 см, смешать с яйцами, майонезом и крахмалом, посолить и поперчить. Оставить в холодильнике на 30–40 мин. Жарить на растительном масле на среднем огне: на хорошо разогретую сковороду ложкой выкладывать смесь и обжаривать с двух сторон до образования золотистой корочки.

## Домашние котлеты

### Ингредиенты:

- мясной фарш (свинина и говядина) — 500 г;
- черствый белый хлеб — 2 ломтика;
- молоко — ½ стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соль, перец, толченые сухари, жир.

С хлеба срезать корочку, замочить мякиш в молоке. Мясо, лук и размоченный хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и вымесить до образования однородной массы. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон на раскаленной с жиром сковороде до появления румяной корочки. Накрыть сковороду крышкой, поставить в духовку и выдержать в ней, чтобы котлеты стали сочными.





# Индейка, запеченная с черносливом и яблоками



## Ингредиенты:

- индейка — 1 шт.;
- чернослив — 700 г;
- яблоки (кисло-сладкие) — 2 шт.;
- сливочное масло — 20 г;
- соль, черный молотый перец, приправа из трав.

Очищенную и выпотрошенную индейку обмыть, обсушить и натереть изнутри и снаружи солью и приправами. В брюшко и шейку положить вымоченный чернослив вперемежку с кусочками яблока и зашить.

Крылья отогнуть к спинке и связать. Ноги связать спереди. Намазать индейку маслом и положить спинкой вниз на противень. Поставить в заранее разогретую до 220 °С духовку и жарить, поливая индейку образующимся при этом соком, до тех пор, пока мясо не станет мягким (около 2–2,5 ч.). Если сока мало, долить немного бульона.

При подаче на стол индейку разрезать на куски или подать целой, аккуратно положить на подогретое блюдо и полить соком, в котором она жарилась.

Гарниром может быть рис или запеченный в духовке картофель.



*Чтобы у индейки получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением кожу птицы нужно проколоть в нескольких местах.*

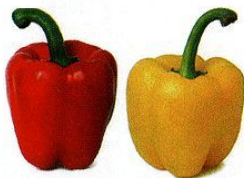
*Если тушка птицы слишком жирная, то во время жарки ее нужно поливать водой. Постную птицу поливают растопленным свиным салом.*

*Если при прокалывании наиболее толстой части запекаемого мяса птицы выступает светлый прозрачный сок, то оно готово.*





## Куриный шашлык с овощами



### Ингредиенты:

- куриное филе — 500 г;
- цукини — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- соль, перец, специи для курицы.

Курятину нарезать средними кубиками, цукини — кольцами, перец — квадратами. Выложить все в кастрюлю, заправить специями и оставить на несколько часов. Затем поочередно нанизать на шампуры мясо и овощи. Жарить над тлеющими углями до готовности курицы.

## Шашлычки к пиву



### Ингредиенты:

- куриное филе — 300 г;
- сыр фета — 200 г;
- бекон — 200 г;
- перец сладкий — 150 г.

Филе нарезать тонкими полосками, немного отбить, посолить. В полоску филе завернуть кусочек феты, сверху обернуть филе полоской бекона. Рулетики нанизать на длинные шпажки, чередуя с нарезанным ломтиками перцем. Запекать при температуре 180 °C около 30 минут.





## Жареные бараньи ребра



### Ингредиенты:

- бараньи ребра — 2 кг;
- репчатый лук — 4 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- соль, черный и красный молотый перец, хмели-сунели.

Ребра нарезать на порционные куски. Натереть их черным молотым перцем и хмели-сунели, сложить в кастрюлю и посыпать красным перцем. Лук нарезать кольцами и добавить в кастрюлю с мясом. Полить соком лимона и хорошо перемешать. Затем ребрышки посолить, выложить на решетку и обжарить на раскаленных углях примерно 15–20 мин.

## Бараньи ребрышки с мятой и чесноком



### Ингредиенты:

- бараньи ребрышки — 800 г;
- чеснок — 4 зубчика;
- мята — 4 веточки;
- соль, красный и черный молотый перец.

Ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, обсушить салфеткой. Чеснок очистить, вымыть, пропустить через пресс. Мята вымыть, мелко нарезать. Куски баранины натереть чесноком, солью и перцем, посыпать мятой, завернуть каждый в пищевую фольгу и запекать в предварительно разогретой духовке 1 ч.





## Греческий шашлык «Сувлаки»

### Ингредиенты для лепешек пита:

- мука — 2 стакана;
- сахар — 1 ч. ложка;
- вода (теплая) — 1 стакан;
- дрожжи (свежие) — 25 г;

### для начинки:

- свинина — 800 г;
- помидоры — 2 шт.;
- красный лук — 1 шт.;
- зеленый салат;
- соль, перец, сок 2-х лимонов;
- соус дзадзыки.



Растворить в теплой воде дрожжи и сахар и оставить, пока смесь не начнет пениться. Добавить к подошедшей опаре муку и соль и хорошо замесить, чтобы получилось мягкое тесто. Разделить полученное тесто на 6 одинаковых порций. Каждую порцию теста скатать в круглый шар, шар сжать и раскатать в круглую лепешку. Лепешки разложить на доске, слегка посыпанной мукой, накрыть плотняной салфеткой и оставить подходить в теплом месте на 1 ч. Выложить лепешки на сухой противень и выпекать в горячей духовке около 5 мин.

Мясо порезать на кубики, посолить, поперчить, добавить лимонный сок, на несколько часов поставить в холодильник. Затем мясо нанизать на деревянные шпажки и запечь в духовке при 180 °С 15–20 мин.

Помидоры нарезать кружочками, лук — полукольцами.

Питу, смазать дзадзыки, выложить ломтики помидоров, салат, лук, кусочки мяса. Завернуть лепешку конусом.





## Ассорти на гриле

### Ингредиенты:

- говядина — 1 кг;
- горчица, растительное масло, перец, соль;
- сладкий перец — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- баклажан — 1 шт.;
- креветки (крупные) — ½ кг;
- чеснок — 1 зубчик;
- сок ½ лимона;
- оливковое масло — 50 мл;
- орегано — 2 ст. ложки;
- соль.



Мясо нарезать толстыми ломтями, смазать горчицей и растительным маслом, посыпать перцем и, положив ломти друг на друга, поставить в холодильник на три дня. Перед тем как жарить мясо, нужно посыпать его перцем и солью. Затем обжарить мясо на гриле до готовности.

Овощи смазать оливковым маслом и запечь на гриле до готовности.

Креветки разморозить. Приготовить маринад: смешать лимонный сок, оливковое масло, орегано, пропущенный через пресс чеснок, посолить. Замариновать в этой смеси креветки минимум на 3 ч. Готовить на решетке гриля.

Готовые мясо, креветки и овощи выложить на блюдо и украсить зеленью.



Не нарежьте мясо для сейка тонко. Толщина куска мяса должна быть 3–4 см. Если вы будете готовить стейк из говяжьей вырезки, нарежьте мясо на столбики толщиной около 6 см и слегка расплющите их с помощью ладони.





## Свинина на гриле

### Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- сухое красное вино — 200 г;
- соль, черный молотый перец.

Мясо порезать ломтиками, залить вином, посолить и поперчить по вкусу. Оставить мариноваться минимум на 3 ч. в холодильник. Выложить на решетку, обжарить с двух сторон.

## Стейки с медом на гриле



### Ингредиенты:

- говяжьи стейки — 3–4 шт.;
- лук — 2–3 шт.;
- мед — 2 ст. ложки;
- чесночная соль — 1 ч. ложка;
- черный молотый перец — 1 ч. ложка.

Натереть мясо солью и перцем, дать настояться 15–20 мин. Порезать тонкими кольцами лук. Стейки жарить на гриле до желаемой степени прожарки. Затем переложить мясо на подогретые тарелки, добавить поджаренный до золотистого цвета лук и полить медом.



Чтобы определить готовность свинины, нажмите на мясо — оно должно быть плотным и упругим, при прокалывании должен выделяться прозрачный сок.



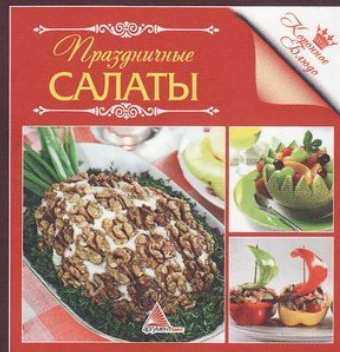
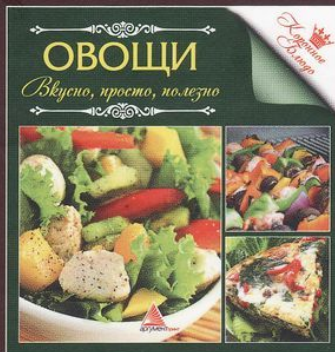
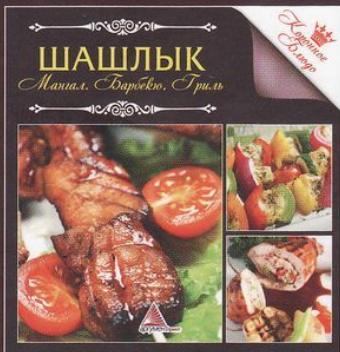


# Содержание

Мясо. 50 лучших рецептов.....	1
<b>Мясные закуски</b>	
Картофель, запеченный в беконе .....	6
Говядина в беконе .....	6
Говяжий язык под фруктовым соусом.....	8
Фаршированные ракушки в томатной заливке .....	10
Буженина.....	12
Ароматная свинина .....	12
Канapé с бужениной.....	14
Свинина под сливовым соусом .....	16
Свинина по-китайски.....	18
Мясной рулет с гарниром из овощей .....	20
Свинина-«гармошка» с овощами .....	22
Домашняя тушенка из говядины.....	24
Тако с мясом и овощами .....	26
Слоеные трубочки с мясом.....	28
Свиной рулет с яйцом.....	30
Домашняя ветчина .....	32
Куриный рулет с овощами .....	34
Мясной паштет .....	36
<b>Первые блюда</b>	
Тыквенный суп-пюре с беконом .....	38
Мясной суп-пюре из фасоли.....	40
Кулеш с мясом .....	42
Мясной суп-пюре.....	42
Мясной суп с овощами.....	44
Солянка в горшочках .....	46
Сборная мясная солянка .....	48
<b>Вторые блюда</b>	
Свинина в сырной «шубке» под розовым соусом .....	50
Мясная лазанья .....	52



Холодец .....	54
Овощное рагу с курятиной.....	56
Карпаччо из телятины .....	58
Карпаччо из говядины с грибами.....	58
Свинные ребрышки в клюквенном соусе.....	60
Куриные отбивные в панировке .....	62
Свинина, запеченная под гранатовым соусом.....	64
Ароматная свиная рулька .....	66
Каннеллони с мясным фаршем .....	68
Говядина, запеченная с грибами в горшочке .....	70
Голубцы.....	72
Свинина с овощами под кунжутным соусом .....	74
Картофельно-мясные крокеты .....	76
Капустно-мясные крокеты .....	76
Греческая мусака .....	78
Рубленые свиные котлеты .....	80
Домашние котлеты .....	80
Индейка, запеченная с черносливом и яблоками .....	82
<b>Блюда для пикника</b>	
Куриный шашлык с овощами .....	84
Шашлычки к пиву .....	84
Жареные бараньи ребра.....	86
Бараньи ребрышки с мятой и чесноком .....	86
Греческий шашлык «Сувлаки» .....	88
Ассорти на гриле.....	90
Свинина на гриле.....	92
Стейки с медом на гриле .....	92



## Серия «Коронное блюдо»

Существует огромное количество рецептов блюд из мяса. Для этой книги мы отобрали из них пятьдесят лучших.

Здесь и наваристый хаш, и сочные отбивные, запеченное, фаршированное, отварное мясо, голубцы и заливное и много других потрясающе вкусных блюд.

ISBN 978-617-570-332-8



9 786175 703328