

ОГУРЦЫ

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ГАРНИРЫ
НАПИТКИ, ЗАГОТОВКИ

У огурца – одного из самых популярных на земном шаре овощных растений – возраст довольно внушительный – более 6 тысячелетий.

О введении в культуру этой замечательной лианы существует две версии. Согласно первой – родиной огурца считается Северо-Западная Индия, где и сейчас можно встретить дикие, порой непроходимые, заросли огурцов, которые вьются по деревьям, взбираясь на высоту до 20 м. «Имя» овоща на санскрите созвучно с названием племени легендарного индийского князя, чье потомство насчитывало 60 тысяч детей. Вероятно, оно связано с многочисленностью зернышек в огурце. По другой версии культура огурца зародилась в Юго-Восточной Азии, а оттуда уже продвинулась через Иран и Афганистан в Малую Азию и Грецию, из которой проникла в Европу, и там быстро завоевала популярность.

Еще задолго до н. э. древние египтяне чтили этот овощ. Его изображение можно встретить на жертвенных столах, сохранившихся до наших дней. А в Древней Греции и Риме его выращивали в парниках круглый год. В средневековой Европе едва ли не первыми по достоинству его оценили славяне. Они-то и начали выращивать этот овощ, привезенные из Византии.

В Россию, по мнению многих ученых, огурцы попали из Азии в XV веке, а уже в следующем столетии они были настолько признаны и любимы, что упоминаются уже в литературе. Например, в «Домострое» глава под названием «Указ ключнику...» гласит: «...а огурцы и сливы, и лимоны в рассоле же бы были, а огурцы решеточкою ж пригнетены под камешком легонько, а плесень всегда счищать и рассолом дополнитвати».

При Петре I под Москвой, в Измайлове, существовали два сада-огорода, так называемые «царские сады». Один был «Виноградный», другой – «Просяной». В первом возделывали преимущественно капусту, а во втором, в парниках, – огурцы, арбузы и дыни. Ежегодно для дворцовых нужд из «Просяного сада» доставлялось значительное количество огурцов, выращенных отечественными огородниками-умельцами. В исторической повести А. Корниловича «О частной жизни императора Петра I» отмечено, что «молодой редис, лимбургский сыр, тарелка шей, студень, ветчина, каша и жареная утка в кислом соусе, который приправлялся луком с огурцами или солеными лимонами, были любимыми блюдами Петра, необходимым условием его обеда».

К концу XVIII века огурцы распространились уже по всей России. Этому немало способствовал один из основоположников русской агрономической науки А. Болотов, который в журналах пропагандировал огуречную культуру и передовые для того времени методы ее выращивания.

Народные селекционеры-огородники также внесли определенный вклад в распространение этого овоща, создав знаменитые, существующие и сегодня, сорта огурцов – Муромские, Вязниковские, Клинские и др., которые пользовались популярностью даже за рубежом. Они же разработали своеобразную агротехнику возделывания огурцов в открытом грунте и парниках. Благодаря этому в настоящее время огурцы выращиваются повсеместно. В защищенном грунте они не редкость даже за Полярным кругом и в районах Крайнего Севера.

Несмотря на невысокую питательность огурцов, спрос на них постоянно большой. Приятный аромат, возбуждающий аппетит, и освежающий вкус – основные достоинства этого замечательного овоща как пищевого продукта. Употребляют огурцы свежими, солеными, маринованными, а также в салатах, гарнирах, рассольниках, солянках и других блюдах. В кухнях разных народов можно встретить немало рецептов и самостоятельных блюд из огурцов. В любом виде они активизируют функции пищеварительных желез, улучшают всасывание жиров и белков. На 96-98% огурцы состоят из воды, но в них имеются также клетчатка, пектин, белки, незначительное количество витаминов В1, С и каротина. Из минеральных веществ (микроэлементов) огурцы относительно богаты калием. Однако соотношение этих веществ весьма удачно, поскольку среди них преобладают щелочные соединения, нейтрализующие кислотные, поступающие в организм человека при употреблении мучных и крупяных изделий, мяса, яиц и других продуктов. Кроме того, высокое содержание калия в огурцах способствует выведению жидкости из организма, оказывает регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца и почек. Всем этим обуславливается диетическая ценность огурцов. Пектиновые вещества, содержащиеся в этом овоще, улучшают пищеварение, тормозят развитие гнилостных процессов в пищеварительном тракте, а клетчатка усиливает перистальтику кишечника, способствует удалению из организма холестерина, избыток которого, как известно, приводит к атеросклерозу. Замечено, что при систематическом употреблении в пищу свежих огурцов, реже возникают заболевания щитовидной железы, что объясняется присутствием в огурцах йода, причем в легкоусвояемой форме. Огурцы обладают также слабительным, мочегонным и желчегонным действием. Их с успехом используют при хронических запорах, водянке, отеках, вызванных нарушением сердечной деятельности, ослаблении функции желчного пузыря и других заболеваниях. В таких случаях лучше использовать измельченные овощи или их сок. Все это обуславливает диетическую ценность огурца как пищевого продукта.

Полезные советы:

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными на три четверти в воду хвостиками вниз. При этом воду следует менять ежедневно.

Того же эффекта можно добиться иным способом: уложить огурцы в эмалированную посуду и держать на нижней полке холодильника без крышки или завернуть в мокрое полотенце.

Следует помнить, что огурцы плохо переносят хранение в соседстве с яблоками.

Огурцы для салата не обязательно очищать от кожицы: если она не горчит, достаточно их тщательно промыть щеткой под струей воды, в противном случае кожуру нужно снять.

Любую закуску украсит «веер» из огурцов. Для этого крепкие небольшие огурчики нужно нарезать вдоль почти до конца тонкими пластинами и расправить их. «Веер» готов.

Для засолки следует отбирать огурцы с пупырышками, с неровной поверхностью.

Для того, чтобы при солении сохранить у огурцов яркий зеленый цвет, их нужно обдать кипятком и тотчас опустить в холодную воду.

Естественный цвет сохранится и брожение ускорится, если огурцы переложить листьями белокочанной капусты или положить в посуду кусок черного хлеба.

Огурцы не заплесневеют в открытой посуде, если сверху положить наструганный корень хрена.

Если добавить в рассол немного горчицы, то соленые огурцы станут вкуснее и сохранятся дольше.

Соленые огурцы дольше сохраняются и не потеряют вкус, если брать их из банки, бочки или ведра не рукой, а чистой ложкой или вилкой.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из огурцов с кефиром

500 г свежих огурцов, 1,5-2 стакана кефира, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки укропа, 1 щепотка сахара, соль по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и залить кефиром. Добавить сахар, измельченную зелень, посолить, перемешать и сразу подать к столу.

Салат из огурцов и простокваши

2 огурца, 1 болгарский перец, 0,25 ч. л. свежей мелко нарезанной мяты, 1,5 ст. л. рубленого укропа, соль по вкусу.

Овощи обмыть и очистить: огурцы – от кожицы, перец – от семян. Мята и укроп очень тщательно промыть и измельчить. Огурцы нарезать кружочками, перец – ломтиками, а мяту размять. Подготовленные ингредиенты смешать в одной посуде, посолить, поперчить, заправить простоквашей, дать постоять в прохладном месте несколько часов и салат готов.

Пикантный салат из огурцов

2 огурца, 1 ч. л. винного уксуса, 1 ч. л. прожаренных и перемолотых семян кунжута, 0,25 ч. л. соли, 1 ч. л. мелко нарезанного лука-порея, 2 ст. л. растительного масла, 1 капля острого перечного соуса «табаско», 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соевого соуса.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на половинки и нарезать полукольцами толщиной 5 мм. Подготовленные огурцы уложить в салатницу, сверху посыпать луком-пореем и полить маринадом, приготовленным из соевого соуса, уксуса, сахара, соли, растительного масла и соуса «табаско» (маринад предварительно развести и перемешать). После этого салат поставить для маринования на 3-4 часа в холодильник и время от времени поливать его сверху маринадом.

Салат из свежих огурцов по-алжирски

5 свежих огурцов, 100 г взбитых сливок, соль по вкусу.

Огурцы обмыть, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и дать стечь соку в течение 20 минут. Затем их вымыть, откинуть на дуршлаг, обсушить, уложить в салатницу, залить взбитыми сливками и поставить на 2 часа в прохладное место.

Салат из свежих огурцов по-мароккански

500 г свежих огурцов, 4 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, перец и соль по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы, крупно нарезать и уложить в салатник. Сверху полить оливковым маслом, лимонным соком, посолить, поперчить и перед подачей к столу размешать.

Салат из свежих огурцов по-французски

4 огурца, 1 пучок свежей, мелко нарубленной мяты, соль по вкусу. Для соуса: 150 г йогурта, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 15 г мяты, 15 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 30 минут. Затем обсушить их на поглощающей влагу бумаге или салфетке, положить огурцы в салатник, добавить мяту, соус и перемешать.

Для приготовления соуса указанные в рецептуре ингредиенты в измельченном виде поместить в миксер и на максимальной скорости перемешать.

Салат из свежих огурцов по-венгерски

600 г огурцов, 1 зубок чеснока, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец, паприка и соль по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы, промыть, нарезать тоненькими кружочками и посолить. Уксус развести 100 мл воды, добавить сахар, черный перец, толченый чеснок, зеленый лук, перемешать и залить этой смесью огурцы. Сверху полить растительным маслом, хорошо перемешать и посыпать паприкой. Салат приготовить за 2-3 часа до употребления и поставить в холодное место.

Салат из свежих огурцов по-закарпатски

350 г огурцов, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, красный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть (с перезревших снять грубую кожицу), разрезать вдоль на две части и аккуратно вычистить из них семена. Затем нарезать их поперек ломтиками, заправить подсолнечным маслом, уксусом, молотым красным перцем и солью. Поставить полуценную смесь на 1,5 часа в прохладное место и подать к столу.

Салат из свежих огурцов по-еврейски

2 огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ч. л. гусиного жира, 10 г зеленого лука, соль по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник и посыпать солью. Украсить салат ломтиками вареных яиц, полить растопленным гусиным жиром, посыпать нашинкованным зеленым луком и подать к столу.

Салат из свежих огурцов по-татарски

100 г огурцов, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла или 30 г сметаны (майонеза), перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть (молодые использовать с кожурой, старые – очистить), нарезать кружочками толщиной 1 см и сложить в миску. Сверху посыпать солью, перцем, мелко нашинкованным луком, полить растительным маслом, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из свежих огурцов по-китайски

2 огурца, 1 головка репчатого лука, 50 г соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, глютаминат натрия по

вкусу (можно заменить бульонным кубиком или приправой «Вегета»).

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать длинными полосками сечением в 0,5 см, немного подсолить (если используется бульонный кубик, то солить не надо) и оставить. Лук очистить, нарезать полукольцами, припустить на сковороде с растительным маслом до мягкости. Добавить туда же соевый соус, сахар, острый перец, щепотку глутамината натрия, положить в эту смесь огурцы, предварительно отжав их, и слегка протушить. Затем охладить и поставить до подачи на стол в холодильник. Подать холодным.

Салат из свежих огурцов по-гречески

2 огурца, 1 сладкий болгарский перец, 1 небольшая головка репчатого лука, 100 г брынзы, 2 ст. л. нарубленной зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4 части, осторожно ложкой удалить семена и нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от зерен, вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нашинковать. Подготовленные овощи смешать в салатнице, заправить солью, черным молотым перцем, добавить измельченную брынзу и еще раз перемешать. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки, дать постоять 15 минут в прохладном месте и подать к столу.

Салат из свежих огурцов по-корейски

500 г огурцов, 8 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зелени петрушки, 100 г зеленого лука.

Для заправки: 3 варенных яичных желтка, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. горчицы, 1 лимон, 250 г сливок, черный молотый перец и соль по вкусу.

Яйца нарезать кружочками и положить в салатник. Добавить помытые и нарезанные кубиками огурцы, измельченную зелень, тонко нашинкованный лук, полить заправкой и охладить.

Для приготовления заправки яичные желтки растереть с растительным маслом и горчицей, добавить лимонный сок, сливки, перец, соль и хорошо перемешать.

Салат из свежих огурцов по-тунисски

500 г огурцов, 2-3 стручка соленого острого перца, 90 г растительного масла (лучше оливкового), 50 г маслин (лучше пополам зеленых и черных), горстка сушеной мяты, 2 ст. л. винного уксуса, соль по вкусу.

Огурцы очистить, разрезать по длине на 4 части, удалить семена и нарезать ломтиками. Посыпать сверху измельченной мятой,

посолить, полить уксусом и растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и украсить маслинами и кусочками перца.

Салат из свежих огурцов по-азиатски

3 огурца, 2 ст. л. рисового уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 4 ч. л. натертого свежего корня имбиря, 4 ст. л. свежего кориандра (кинзы), 2 ч. л. кунжутного масла, 2 головки лука-шалота, соль по вкусу.

В большой миске тщательно взбить рисовый уксус и соевый соус, добавив к ним свежий корень имбиря, кунжутное масло и измельченный лук-шалот. Затем добавить обмытые, нарезанные тонкими кружочками огурцы, рубленую зелень кинзы, хорошо перемешать и поставить 30 минут в холодильник. Подать салат охлажденным.

Салат из свежих огурцов по-румынски

3 огурца, 3 яблока, 0,5 головки репчатого лука, 0,5 стакана соуса из эстрагона (тархуна) и горчицы, 1 ч. л. сахара.

Огурцы и яблоки, помытые и очищенные, нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и перемешать. Залить салат соусом из эстрагона и горчицы, добавив в него немного сахара. После этого выложить все в салатницу, поставить на полчаса в холодильник и подать к столу.

Салат из огурцов с апельсинами

2 средних огурца, 0,5 апельсина.

Для заправки: сок половины апельсина, 1 ст. л. свежего рубленого укропа, 2 ст. л. красного винного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Апельсин очистить от кожуры и пленок, разделить на сегменты и сложить в салатницу. Огурцы обмыть, нарезать ломтиками и соединить с апельсинами. Приготовить заправку. Для этого смешать апельсиновый сок с винным уксусом, приправить солью и перцем, добавить укроп, оливковое масло и хорошенько взбить вилкой. Этой заправкой полить салат перед самой подачей на стол.

Салат из огурцов с тыквой

2 средних свежих огурца, 100 г тыквы, 1 белок сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. измельченной зелени укропа, майонез и соль по вкусу.

Огурцы обмыть и нарезать соломкой. Очищенную тыкву натереть на крупной терке, соединить с огурцами, добавить мелко нарезанный яичный белок, посолить, перемешать. Полученную массу выложить в салатник, полить майонезом и посыпать укропом. Подать охлажденным.

Салат из свежих огурцов по-индийски

350 г огурцов, 2 белых редиса сорта «сосулька», 0,25 стакана сметаны или йогурта, 2 ст. л. кедровых орешков или миндаля, смолотых в порошок, 0,5 ст. л. поджаренных без масла и крупно размолотых семян индийского тмина (дэжира), 1 ст. л. оливкового или кунжутного масла, 0,25 ч. л. молотого красного перца (паприки или кайенского), 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. л. поджаренных без масла семян кунжута.

Огурцы обмыть, натереть на крупной терке, положить в сито, установленное над миской, посыпать солью и выдержать так хотя бы в течение 30 минут. Затем отжать руками оставшуюся жидкость, переложить огурцы в чистую миску. Туда же добавить очищенный и натертый на крупной терке редис, молотые орехи, сметану или йогурт, полить маслом и перемешать.

Готовый салат выложить на небольшое сервировочное блюдо и украсить, присыпав сверху молотым красным перцем, рубленой зеленью петрушки, молотым тмином и кунжутом.

К столу салат подать охлажденным.

Хрустящий салат из огурца и топинамбура

1 свежий крупный огурец, 0,25 чашки оливкового масла, 2 чашки нарезанного топинамбура, 1 апельсин, 0,25 чашки лимонного сока, молотый перец (черный и красный) и соль по вкусу.

Огурец обмыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками и сложить в салатник. Добавить измельченный топинамбур, посолить, поперчить, заправить лимонным соком, полить оливковым маслом и хорошо перемешать, добавив в конце дольки апельсина.

Салат из огурцов с гречневой кашей

5 средних свежих огурцов, 4 ст. л. гречневой каши, 3 зубка чеснока, 1 ст. л. измельченной зелени сельдерея, 1 небольшая головка репчатого лука, майонез и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Добавить гречневую кашу, натертый чеснок, мелко нарезанный лук, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Полученную смесь выложить в салатник и сверху посыпать зеленью сельдерея.

Салат из огурцов с овощами по-украински

500 г свежих огурцов, 250 г моркови, 250 г репы, 50 г корня сельдерея, 250 г помидоров, 125 г салата, 15 г зелени укропа, 50 г сахара, 0,5 стакана сметаны, уксус и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками, а промытые помидоры – четвертинками. В салатницу выложить гор-

кой подготовленные огурцы, вокруг них отдельными букетами разложить тертые сырые морковь, репу и сельдерей, а между ними – четвертинки помидоров. Все это залить сметаной, смешанной с уксусом, сахаром и солью, украсить зеленым салатом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Раита с огурцом и мятой по-индийски

5 средних свежих огурцов, 2 измельченных зубка чеснока, 2 ст. л. измельченных листьев мяты, 3 мелко нарезанных пера зеленого лука, 500 мл несладкого йогурта или сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, натереть на крупной терке, слегка посолить, перемешать, положить в дуршлаг и оставить на 10 минут, чтобы стек сок. Затем огурцы хорошо отжать, смешать с остальными ингредиентами и перед подачей на стол приправить черным перцем.

Салат зеленый с огурцами

300 г зеленого салата, 300 г свежих огурцов, 300 г спелых помидоров, 1 стакан сметаны, уксус и соль по вкусу.

Салат перебрать, тщательно промыть, крупно порезать или порвать руками и сложить горкой в салатник. Вокруг обложить помытыми, нарезанными кружочками огурцами и помидорами, полить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом.

Огурцы с салатом и помидорами

250 г свежих огурцов, 250 г салата, 250 г помидоров, 3 ст. л. подсолнечного масла, зелень укропа и петрушки и соль по вкусу.

Огурцы обмыть и мелко нарезать. Листья салата хорошо промыть, порвать руками и смешать с огурцами, предварительно посолив. Затем выложить все на блюдо, полить растительным маслом, вокруг разложить кружочки помидоров и посыпать рубленой зеленью.

Огурцы со сметаной

500 г свежих огурцов, 2 вареных яичных желтка, 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч. л. уксуса, перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, полить сметаной заправкой и перемешать. Для приготовления заправки сметану тщательно растереть с яичными желтками и уксусом, добавив молотый перец.

Цацики из огурцов по-гречески

2 огурца, 2 зубка чеснока, 2-3 ст. л. измельченной зелени укропа, 3 ст. л. йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. соли.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Добавить измельченную зелень укропа, раздавленный в чеснокодавке чеснок, посолить и перемешать.

Приготовить заправку: смешать вместе йогурт, оливковое масло и лимонный сок. Огурцы полить этой смесью, переложить закуску в подходящую посуду и перед подачей на стол поставить на 10-15 минут в холодильник.

Огурцы с баклажанами

200 г свежих огурцов, 200 г баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, специи и соль по вкусу.

Огурцы и молоденькие баклажаны обмыть, нарезать кружочками (огурцы предварительно очистить от кожицы), посолить, перемешать и полить растительным маслом. Подать к отварному или жареному картофелю, посыпав рубленой зеленью и специями.

Йогурт с маринованным огурцом

1 маринованный огурец, 200 г простого йогурта (без добавок), 0,5 ч. л. соли, 0,25 ч. л. сухого укропа или мяты, 1 измельченный зубок чеснока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, хрустящий хлеб.

Огурец очистить в ножом для чистки овощей так, чтобы он стал полосатым, и нарезать его кружочками толщиной с бумажный лист.

Подготовленный огурец сложить в пластиковый контейнер, добавить соль, сахар, укроп или мяту, чеснок. Влив туда же лимонный сок и оливковое масло и осторожно перемешать. Затем закрыть контейнер и поставить в холодильник на сутки.

Непосредственно перед подачей на стол, вынуть огурец из маринада, подсушить, смешать с йогуртом и подать с хрустящим хлебом.

Огурцы со свеклой

150 г свежих огурцов, 100 г малосольных огурцов, 150 г свеклы, 40 г зеленого лука, 2-3 ст. л. подсолнечного масла, зелень и соль по вкусу.

Свежие огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и положить в салатницу. Малосольные огурцы и перья зеленого лука мелко нарезать и вместе с натертой на крупной терке отваренной свеклой добавить к огурцам, полить подсолнечным маслом и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Закуска из свежих огурцов по-восточному

400 г огурцов, 2 зубка чеснока, 1 стручок сладкого красного перца, 30 г зеленого лука, немного подсолненного кунжута, 15 мл соевого соуса, 15 мл уксуса, соль по вкусу.

Огурцы обмыть, натереть крупной солью и оставить на 1 час. Затем промыть их в воде, нарезать тонкими кружочками, заправить соевым соусом, уксусом и растертым чесноком. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, кунжут, перемешать, выложить на сервировочное блюдо и украсить колечками красного перца.

Закуска из свежих огурцов по-французски

4 огурца, 8 ч. л. мелко нарезанных пряных трав, 12 ст. л. растительного масла.

Огурцы обмыть, очистить, разрезать вдоль, удалить середину с семенами, нарезать ломтиками и положить на 30 минут в глиняную миску с холодной водой. Затем отжать их руками, смешать с травами, заправить уксусом и полить растительным маслом. Огурцы остаются хрустящими.

Закуска из свежих огурцов по-арабски

1 кг огурцов, 5 стручков сладкого перца (лучше зеленого или красного) 2 сваренных вкрутую яйца, лимонный сок, уксус, растительное масло (лучше оливковое) и соль по вкусу.

Огурцы очистить, разрезать вдоль, удалить семена и нарезать тонкими дольками. Затем положить их в дуршлаг, посыпать солью, перемешать и дать стечь соку в течение 12 часов. Перец, обмыв и удалив семена, мелко нарезать, смешать с огурцами, полить растительным маслом и лимонным соком. Выдержав в течение 2 часов, выложить на блюдо и украсить кружочками яиц.

Огурцы с укропом и маслом

4 средних огурца, 4 ст. л. рубленого укропа, 80 г сливочного масла, несколько капель лимонного сока или уксуса, красный молотый перец и соль по вкусу.

Свежие огурцы очистить и нарезать кружочками толщиной 2 см. Сдобрить их лимонным соком или уксусом, посыпать солью, перцем, опустить в разогретое масло и тушить до мягкости. Часть растопленного масла смешать с рубленым укропом и заправить этой смесью подготовленные огурцы.

Холодная закуска из огурцов по-корейски

200 г свежих огурцов, 60 г куриного мяса, 0,5 сваренного вкрутую яйца, 10 г зеленого лука, 5 г горчичного порошка, 3 г чеснока, 4 г соли, 1 г красного перца, 2 г поджаренного кунжута, 5 г соевого соуса, 10 г столового уксуса, 5 сахара, 2 г растительного масла.

Приготовить горчицу. Куриное мясо сварить, остудить и нарезать тонкими кусочками. Огурцы обмыть, разрезать вдоль на 2

части, а затем на кусочки толщиной 0,2-0,3 см в виде листьев ивы. Белую часть стебля лука мелко нарезать вместе с чесноком, а перо (зеленую часть) нашинковать. В приготовленные огурцы и мясо курицы положить нарезанные лук с чесноком, заправить горчицей, уксусом, сахаром, солью, соевым соусом, растительным маслом, добавить кунжут, все тщательно перемешать, поставить в холодильник и остудить.

Холодную овощную закуску выложить на блюдо и посыпать тонко нарезанным красным перцем и мелко нарезанным яйцом.

Огурцы остро-кислые по-азиатски

1 кг свежих огурцов, 0,5 ч. л. молотого имбиря, 500 г соленых или маринованных огурцов, 2 стручка сухого красного перца, 3 ст. л. душистого растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу.

Свежие огурцы обмыть, разрезать вдоль пополам, удалить зерна, нарезать их брусочками длиной 2 см, посолить и отжать влагу. Добавить соевый соус, уксус, сахар и перемешать. Маринованные огурцы нарезать соломкой и посыпать их имбирем.

В глубокой сковороде перекалить растительное масло, обжарить на нем маринованные огурцы с имбирем, соединить со свежими огурцами и заправить соевым соусом, солью и уксусом. Отдельно поджарить в душистом растительном масле стручки красного перца и смешать их с огурцами. Перед подачей к столу все компоненты перемешать.

Огурцы закусочные, фаршированные капустой

500 г свежих огурцов, 2 помидора, 150 г белокочанной капусты, 70 г репчатого лука, 4 ст. л. подсолнечного масла, зелень и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, разрезать вдоль пополам и удалить из них сердцевину с семенами, сделав лодочки. Помидоры (без кожицы), середину огурцов и капусту мелко порубить, перемешать, заправить растительным маслом и заполнить этой начинкой огурцы. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огурцы закусочные, фаршированные сельдью

300 г свежих или маринованных огурцов, 150 г филе сельди, 150 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, зелень по вкусу.

Небольшие огурцы обмыть, разрезать вдоль пополам и удалить из них сердцевину с семенами. Картофель сварить в «мундире», остудить и очистить. Филе сельди порезать на мелкие кусочки, добавить измельченные картофель и лук, а также (по желанию) рубле-

ную зелень укропа, хорошо перемешать. Начинить этим фаршем огурцы и положить на каждый по кружочку помидора и украсить зеленью петрушки.

Огурцы закусочные, фаршированные сыром

500 г маринованных огурцов, 250 г твердого сыра, 1 яблоко, 0,5 стакана майонеза, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки.

Огурцы обмыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из них мякоть (сердцевину с семенами). Ее мелко порубить и смешать с натертыми на крупной терке сыром и очищенным от кожицы и сердцевины яблоком. Полученную массу хорошо перемешать с петрушкой и майонезом и заполнить ею огурцы. Красный сладкий перец нарезать полосками и выложить вокруг огурцов. При подаче на стол украсить блюдо дольками помидоров.

Огурцы закусочные, фаршированные овощами

500 г свежих огурцов, 2-3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана сметаны, сахар, укроп, перец молотый и соль по вкусу.

Овощи помыть и почистить, после чего картофель, морковь и свеклу отварить и остудить. Огурцы обмыть, разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Охлажденные вареные овощи нарезать кубиками, добавить мелко нашинкованный лук и рубленую сердцевину огурца, добавить специи, зелень, сметану и хорошо перемешать. Полученной смесью наполнить половинки огурцов, уложить их на блюдо и оформить веточками петрушки.

Огурцы закусочные, фаршированные помидором, зеленым луком и яйцом

240 г свежих огурцов, 120 г помидоров, 40 г зеленого лука, 1 яйцо, 50 г майонеза, зелень и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на две части и вынуть ложкой сердцевину с семенами.

Приготовить начинку: мелко нарезанные помидоры, нашинкованный зеленый лук и рубленое яйцо соединить вместе, перемешать, посолить и заправить майонезом.

Полученной начинкой нафаршировать подготовленные половинки огурцов, уложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огурцы соленые рубленые по-русски

Соленые огурцы, репчатый лук, зелень петрушки или укропа, растительное масло, молотый черный перец.

Соленые огурцы очистить от семян и кожицы, мелко порубить и слегка отжать. К рубленным огурцам добавить тонко нашинкованный репчатый лук, измельченную зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, полить растительным маслом и перемешать.

Огурцы, фаршированные по-французски

500 г свежих огурцов, 1 банка рыбных консервов в собственном соку (лучше тунца или скумбрии), 1 лимон, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать столбиками высотой 5-6 см, вырезать середину с семенами. Затем погрузить их в подсоленную кипящую воду, выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить.

Сливочное масло тщательно растереть с консервированной рыбой, предварительно размяв ее вилкой. Подготовленные огурцы заполнить этой смесью, разместить их на блюде, полить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху украсить дольками лимона.

Салат из соленых или маринованных огурцов

1 соленый или маринованный огурец, 2 стручка сладкого красного перца, 1 небольшая головка репчатого лука, зелень (укроп, эстрагон, чабрец и зеленый лук) и майонез по вкусу.

Для украшения: кочанный салат или салатный цикорий.

Огурец и перец с удаленными семенами нарезать полосками, смешать с мелко нашинкованным репчатым луком и рубленой зеленью. Полученную массу заправить майонезом, перемешать, выложить на блюдо и оформить листьями кочанного салата или салатного цикория. На гарнир подать сваренное вкрутую яйцо.

Огурцы по-бельски

240 г соленых огурцов, 280 г курицы, 30 г репчатого лука, 15 г чеснока, 6 г зелени, 20 г сливочного масла, 60 г майонеза, зелень и соль по вкусу.

У огурцов срезать концы, аккуратно удалить сердцевину и наполнить их фаршем.

Для приготовления фарша у предварительно обработанной и отваренной курицы отделить мякоть от костей и пропустить ее через мясорубку. Добавить пассерованный лук, давленный чеснок, посолить, поперчить и обжарить все это в течение 15 минут. Готовый фарш охладить и начинить им огурцы.

При подаче к столу фаршированные соленые огурцы полить майонезом и украсить зеленью.

Огурцы с красным перцем по-восточному

500 г свежих огурцов, 2-3 стручка красного перца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. уксуса, 1 ч. л. душистого черного перца в зернах, 0,25 ч. л. соли.

Огурцы обмыть и снять с них по спирали кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру – тонкой соломкой, посолить ее, отжать влагу, выложить вместе с огурцами в миску, добавить уксус, сахар и перемешать. В сковороде перекалить растительное масло, положить в него зерна душистого перца, а когда почувствуется его аромат, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем переложить поджаренный с маслом перец в огуречную смесь и подать к жареным мясным блюдам или как салат-аперитив. Перед подачей хорошо перемешать.

Икра из соленых огурцов

1 кг соленых огурцов, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Огурцы мелко порубить и из полученной массы отжать сок. Лук очистить, мелко нарезать, поджарить на растительном масле, добавить измельченные огурцы и продолжить жарить на слабом огне еще в течение 30 минут. Затем добавить томатное пюре и все вместе прожарить еще 15-20 минут. За минуту до готовности добавить икру молотым перцем.

Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука

500 г соленых огурцов, 300 г картофеля, 300 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ч. л. нарезанного зеленого лука, 1-2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Огурцы очистить, мелко порубить и потушить вместе с пассерованным луком. Подготовленные огурцы соединить с отваренным в «мундире» и очищенным картофелем, почищенной, мелко нарезанной и обжаренной морковью. Все вместе порубить до получения однородной массы, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом и хорошо перемешать.

При подаче на стол посыпать икру мелко нарезанным зеленым луком.

Медальоны из огурца с творогом

4 крупных огурца, 300 г творога, 4 ст. л. сметаны, зеленый лук, листья салата, зелень укропа и соль по вкусу.

Огурцы обмыть и нарезать наискосок ломтиками толщиной в палец. Творог протереть сквозь сито, смешать с нашинкованным зеленым луком и зеленью укропа, хорошо растереть, заправить

сметаной и посолить. На каждый ломтик огурца положить горкой творожную массу, уложить готовые медальоны на листья салата и подать к столу.

Закуска пикантная из огурцов и ананасов

4 свежих огурца, 2 сладких красных перца, 3 ст. л. изюма, 250 г консервированных ананасов, 4 ст. л. ананасового сока, 4 ст. л. густых сливок (сметаны), 0,5 ч. л. свежей мелко нарубленной мяты, 1 ч. л. кунжута, соль по вкусу.

Изюм промыть и замочить в ананасовом соке на 30 минут. Огурцы обмыть и нарезать тонкими кружочками. Перец очистить от семян, помыть и мелко нарезать. Ананасы нарезать кубиками.

Подготовленные огурцы уложить на блюдо, а перец, ананасы и изюм смешать вместе и выложить на середину тарелки. Сливки взбить с мятой, залить этой смесью закуску и посыпать кунжутом.

Бутерброды с огурцом

300 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 200 г свежих огурцов, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и намазать сливочным маслом. Огурцы обмыть (если кожица жесткая – очистить) и нарезать кружочками. На каждый ломтик хлеба уложить кружочки огурца так, чтобы они покрыли хлеб, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бутерброды с огурцом и сыром

120 г пшеничного хлеба, 60 г свежих огурцов, 20 г сливочного масла, 30 г твердого сыра, 12 г зелени, молотый перец и соль по вкусу.

Хлеб слегка подсушить и нарезать ломтиками, сыр – тонкими пластинками. Огурцы обмыть (если кожица грубая – очистить) и нарезать тонкими кружочками.

На ломтики хлеба нанести тонким слоем сливочное масло, на него уложить пластинки сыра, сверху разместить кружочки огурца, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат «Тюльпан» по-калмыцки

300 г соленых или маринованных огурцов, 5 сваренных вкрутую яиц, 450 г языка, 1 головка репчатого лука, 200 г российского сыра, 200 г майонеза.

Для украшения: свежие или консервированные помидоры.

Соленые или маринованные огурцы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать ломтиками. Так же нарезать сваренный в «мундире» и очищенный картофель, вареный язык и яйца. Лук очи-

стить и нашинковать соломкой. Подготовленные продукты смешать в одной миске, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать тертым сыром.

Салат украсить тюльпанами, вырезанными из свежих или твердых консервированных помидоров.

Гренки с огурцами и чесноком по-украински

300 г ржаного хлеба, 100 г свежих или консервированных огурцов, 7-8 зубков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза.

Хлеб нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле с обеих сторон. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Огурцы обмыть и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать чесноком, покрыть майонезом и на каждый из них положить по кружочку огурца.

Салат «Элистинский»

300 г соленых или маринованных огурцов, 450 г баранины или мяса сайгака, 400 г картофеля, 5 сваренных вкрутую яиц, 200 г российского сыра, 1 головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, зелень и соль по вкусу.

Соленые или маринованные огурцы, нежирную вареную баранину (или мясо сайгака), отварной картофель и яйца нарезать кубиками, лук – полукольцами, а сыр измельчить на терке. Все это посолить, заправить майонезом, перемешать и уложить горкой в салатник. Сверху украсить ломтиками мяса, дольками вареного яйца и посыпать тертым сыром, рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат из огурцов с куриным мясом

3 средних свежих огурца, 1 измельченный зубок чеснока, половина средней куриной грудки, 2 ст. л. нашинкованного зеленого лука, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. винного уксуса, 0,5 ч. л. готовой горчицы, 2 ст. л. рафинированного растительного масла, 1 ч. л. семян кунжута, 1 яйцо, перец по вкусу.

Обработанную куриную грудку отварить, охладить и отделить мякоть от костей и расщепить ее на тонкие куски. Яйцо тщательно взбить и поджарить в виде блинчика. Получившийся омлет свернуть трубочкой и нарезать из него тонкую лапшу. Огурцы обмыть, нарезать тонкими кружочками и соединить с курицей. Добавить зеленый лук, чеснок, уксус, горчицу, соевый соус, поджаренный кунжут, растительное масло. Затем все тщательно перемешать, выложить в салатник и поставить на 1 час в холодильник. Перед подачей на стол украсить лапшой из зажаренного яйца.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп с солеными огурцами

8 соленых огурцов, 2 л мясного бульона, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 стакан сметаны.

Муку спассеровать на сливочном масле. Огурцы очистить, нарезать кружочками, обвалить в муке, слегка обжарить в масле, залить мясным бульоном и варить до мягкости. В конце варки заправить мучной пассеровкой и сметаной.

Куриный суп с солеными огурцами по-индийски

800 г курицы, 3 соленых огурца, 1 средняя головка репчатого лука, 3 средних картофелины, 1 ст. л. рубленой зелени кинзы или укропа, 2 л воды, сметана и соль по вкусу.

В кастрюлю положить обработанную курицу, залить водой и сварить до готовности. Мясо вынуть из бульона, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Соленые огурцы и очищенные овощи (лук, картофель) нарезать соломкой. В процеженный куриный бульон положить овощи, посолить и варить до готовности. В конце варки положить в суп куски курицы.

При подаче к столу в каждую тарелку с супом положить сметану и зелень.

Огуречник

500 г мясных костей, 300 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 300 мл огуречного рассола, 1 стакан сметаны, 50 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Из мясных костей сварить бульон, процедить, и снова поставить на огонь. Добавить нарезанный картофель, спассерованные на растительном масле лук и коренья (морковь, корень петрушки). Под конец варки добавить измельченные соленые огурцы, заправить пассерованной мукой, разведенной огуречным рассолом, и довести до готовности.

При подаче в тарелки с огуречником положить сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Юшка из свежих огурцов по-украински

200 г свежих огурцов, 100 г риса, 1 л воды, 2 ст. л. подсолнечного масла, специи и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, измельчить и сварить в подсоленном кипятке вместе с промытым рисом. Затем сваренную массу протереть сквозь

сито, добавить по выбору специю, соль, подсолнечное масло и еще раз проварить на умеренном огне с овощным отваром. Готовую юшку посыпать рубленой зеленью укропа и подать с гренками.

Огуречник с фасолью

100 г соленых огурцов, 300 г фасоли, 300 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 2 стакана огуречного рассола, 200 г сметаны или сливок, лавровый лист, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Фасоль промыть, замочить в холодной воде, отварить и отцедить. В отвар долить воды, положить очищенный, нарезанный картофель, сварить до полуготовности. Добавить измельченные соленые огурцы, пассерованный лук, вареную фасоль, лавровый лист, перец, влить огуречный рассол и посолить. Затем, сняв с огня, заправить огуречник сырыми яичными желтками, растертыми со сливками или сметаной.

Подать на стол с зеленью петрушки и сметаной.

Огуречник по-домашнему

200 г мясных костей, 200 г сердца, 200 г соленых огурцов, 1 морковь, 2 корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 80 г шпината или салата, 2 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Кости и сердце сварить отдельно, после чего сердце вынуть из бульона. Овощи очистить и нарезать дольками.

В кипящий костный бульон положить картофель, очищенные от кожицы и припущенные соленые огурцы, нарезанные дольками, пассерованные коренья и лук, нарезанное кусочками сердце и варить до готовности.

За 10-15 минут до окончания варки добавить нарезанные квадратиками листья хорошо промытого шпината или салата, пассерованную муку, а также огуречный рассол и специи по вкусу.

При подаче на стол в тарелки положить сметану, налить огуречник и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Борщ из соленых огурцов

400 г соленых огурцов, 2 л бульона из мясных костей, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 100 г сметаны, лимонный сок по вкусу.

Соленые огурцы нарезать тоненькими кружочками, удалить лишнюю жидкость, посыпать мукой и поджарить на сливочном масле. Затем сложить поджаренные огурцы в кастрюлю, залить бульоном,

сваренным из мясных костей, и варить около 1 часа. Готовый борщ заправить сметаной и, если он не достаточно кислый, добавить немного лимонного сока.

Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной

5 свежих огурцов, 2 л воды, 3 яблока, 1 морковь, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 0,5 стакана сметаны, тмин на кончике ножа.

В кастрюлю налить воду, заправить ее солью, тмином, довести до кипения и дать настояться в течение 10 минут. Очищенные яблоки и морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать соломкой и все вместе смешать. Добавить укроп, сметану и залить охлажденным настоем тмина.

Ботвинья с огурцами

6 свежих огурцов, 600 г щавеля, 1,5 л кислого кваса, 0,5 ч. л. готовой горчицы или 1 ч. л. тертого хрена, зеленый лук, сахар и соль по вкусу.

Щавель перебрать, промыть, припустить в собственном соку и протереть сквозь сито. Огурцы обмыть, очистить от кожицы и нарезать кусочками. Горсть зеленого лука растереть с горчицей или хреном, добавив соль и сахар. После этого все подготовленные компоненты сложить в супницу и залить квасом.

Ботвинья будет значительно вкуснее, если в нее добавить 1 стакан шампанского.

К этому блюду можно отдельно подать рыбу жирных сортов, отваренную в соленой воде с репчатым луком, пучком зелени, лавровым листом и перцем горошком.

Холодный суп из огурцов и йогурта

1 свежий огурец, 0,5 ч. л. сахара, 300 г натурального йогурта (без добавок), 0,5 ч. л. соли, 50 г белого хлеба без корки, 2 измельченных зубка чеснока, 50 мл оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. нежирных сливок, 15 г мелко нарезанного укропа, веточки свежего укропа для украшения.

Огурец обмыть и натереть на крупной терке, отрезав несколько кружочков для украшения. Эти огуречные кружочки разложить на большом блюде, посыпать солью и сахаром, а затем переложить на сито и выдержать в течение 15 минут, чтобы стекла жидкость.

Хлеб разломать на кусочки, замочить в 100 мл холодной воды в течение 5 минут. Отжав его, положить вместе с чесноком в блендер, включить его и растереть, постепенно вливая оливковое масло. Добавить в конце лимонный сок, после чего полученную смесь

перелить в большую супницу, добавить йогурт, сливки и хорошо перемешать. Затем положить туда натертый огурец, перемешать, посолить, поперчить. Если суп слишком густой, разбавить его небольшим количеством холодной кипяченой воды. Готовое блюдо поставить в холодильник и охладить.

Непосредственно перед подачей на стол добавить укроп, перемешать и подать, украсив веточками укропа и кусочками огурца.

Холодный огуречный суп по-европейски

2 огурца, 2 стебля сельдерея, 3 стебля лука-порея, 1 зубок чеснока, 2 чашки куриного бульона, 1 чашка сметаны, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. свежего измельченного укропа, 2 ч. л. тертой лимонной цедры, острый соус с перцем чили, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, удалить семена и нарезать дольками. Стебли сельдерея и белые части лука-порея очистить и нашинковать. Чеснок мелко порубить. Подготовленные овощи сложить в кухонный комбайн, измельчить, смешать с охлажденным куриным бульоном, предварительно сняв с него жир. Добавить сметану, винный уксус, рубленый укроп, лимонную цедру, острый соус с чили, черный молотый перец, соль и хорошо перемешать.

Готовый суп поставить в холодильник и подать холодным.

Окрошка мясная с огурцами

200 г свежих огурцов, 250 г мясных продуктов, 2 сваренных вкрутую яйца, готовая горчица, 75 г зеленого лука, 1 л хлебного кваса, 1 ч. л. сахара, 0,5 стакана сметаны, укроп и соль по вкусу.

Вареные мясные продукты (говядину, ветчину, язык) и очищенные свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с солью. Белки яиц порубить, а желтки растереть с солью, сахаром и горчицей, добавив немного сметаны. Подготовленные продукты сложить в супницу, перемешать и залить квасом.

При подаче на стол посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп-пюре огуречный

4 свежих огурца, 8 головок репчатого лука, 1 л куриного бульона, 4 пучка зелени (разной), перец и соль по вкусу.

Обмытые огурцы и очищенный лук нарезать поперек и припустить в разогретом курином бульоне на медленном огне в течение 10 минут. После этого сложить их в миксер и измельчить до пюреоб-

разной консистенции (можно протереть сквозь сито). Затем в суп добавить соль, перец и поставить на некоторое время в холодильник. Охлажденный суп посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить веточками укропа.

Окрошка овощная с огурцами

250 г свежих огурцов, 100 г редиса, 150 г моркови, 350 г картофеля, 100 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1,5 стакана сметаны, 1,5 ч. л. готовой горчицы, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.

Картофель очистить, обмыть, положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и при слабом кипении варить 15 минут. Затем добавить соль и варить еще 10 минут, после чего отвар слить, а картофель охладить до 40°C и нарезать маленькими кубиками.

Свежие огурцы обмыть, очистить от кожицы и порезать полукружьями. Яйца очистить от скорлупы и нарезать четвертинками. Молодой редис перебрать, очистить, помыть и нарезать пластинками.

Морковь почистить, обмыть, положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и варить 30 минут. Затем добавить соль и варить еще 10 минут, после чего отвар слить, а морковь охладить и нарезать мелкими кубиками.

В холодный квас положить готовую горчицу, сахар, соль и размешать. Зеленый лук перебрать, почистить, вымыть, дать стечь воде и тонко нашинковать.

Перед подачей на стол в тарелки положить охлажденные овощи и яйца, залить подготовленным квасом, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и добавить по 1,5 кусочка пищевого льда.

Окрошка грибная с огурцами

200 г свежих огурцов, 400 г соленых грибов, 250 г картофеля, 100 г моркови, 200 г зеленого лука, 1 ч. л. сахара, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. готовой горчицы, 1,5 ст. л. сметаны, зелень и соль по вкусу.

Соленые грибы, промытые холодной водой, зеленый лук и свежие огурцы нарезать мелкими кусочками, лук посолить и растереть. Картофель и морковь очистить, помыть, отварить и нарезать небольшими кубиками. Яичные белки порубить, а желтки растереть с горчицей и небольшим количеством сметаны. Подготовленные продукты положить в хлебный квас, добавить соль, сахар и поставить на 2-3 часа в холодильник. При подаче на стол заправить окрошку сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Окрошка рыбная с огурцами

250 г свежих огурцов, 500 г рыбы или 250 г рыбного филе, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 100-150 г зеленого лука, 200 г сметаны, 1,5 л хлебного кваса, готовая горчица, коренья, зелень, сахар и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу или готовое филе отварить в небольшом количестве воды с добавлением кореньев и соли, а затем охладить.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать и слегка размять с сахаром и солью. Яйца порубить.

В кастрюлю влить сметану, разбавить ее квасом, положить подготовленные огурцы, зеленый лук, яйца, заправить готовой горчицей и, при необходимости, добавить сахар и соль.

Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в каждую тарелку, залить окрошкой и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Окрошка закарпатская с огурцами

150 г свежих огурцов, 4 головки репчатого лука, 200 г вареного картофеля, 2 ч. л. пшеничной муки, 150 г зеленого лука, 200 г вареной колбасы, 5 яиц (2 сваренных вкрутую и 3 сырых), 1,25 л кваса-киселицы, укроп, тмин и соль по вкусу.

Квас влить в кастрюлю, положить в него очищенную луковичу, немного тмина и довести до кипения. Когда лук станет мягким, квас процедить и соединить с заправкой, приготовленной из взбитых сырых яиц, хорошо смешанных с мукой и сметаной. После этого сваренную киселицу охладить.

Вареный картофель, колбасу, яйца и огурцы нарезать кубиками, зеленый лук мелко порезать и все эти компоненты положить в квас. При подаче на стол готовую холодную окрошку посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Таратор – холодный суп по-болгарски

1 крупный свежий огурец, 1-2 ст. л. растительного масла 1 л кислого молока, 2 зубка чеснока, 4 ст. л. молотых ядер грецкого ореха, 4 ст. л. рубленой зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурец обмыть, очистить от кожицы, и мелко нарезать. Соединить его со взбитым кислым молоком (при необходимости разбавить небольшим количеством кипяченой воды), добавить соль, перец, тертый чеснок, укроп, растительное масло, хорошо перемешать и охладить.

Перед подачей на стол таратор посыпать орехами.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Огурцы по-французски

500 г свежих огурцов, 150-200 г свежих грибов, 50 г изюма, 30 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 100 мл виноградного сока, мускатный орех и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной в палец и потушить в сливочном масле с рублеными грибами. Затем смешать с промытым и пропаренным изюмом и заправить солью и мускатным орехом.

Отвар, полученный при тушении огурцов и грибов, соединить с яичными желтками, растертыми с виноградным соком (не кипятить), и полить им блюдо при подаче на стол.

Рагу из огурцов и помидоров к мясным блюдам

1 кг свежих огурцов, 500 г помидоров, 1 крупная головка репчатого лука, 20 г растопленного свиного сала, растительное масло, лимонный сок, зелень и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, удалить ложкой зерна, нарезать кубиками и тушить в собственном соку с растопленным свиным салом, добавив нарезанный кольцами лук и соль. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, очистить от кожицы, разрезать пополам, отжать рукой, нарезать кусочками, потушить в растительном масле и соединить с огурцами. Готовое рагу заправить солью, лимонным соком, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа или базилика и подать к столу. Если это рагу подается к картофелю без мяса, то его можно гарнировать жареными кольцами репчатого лука.

Рагу из огурцов и помидоров в соусе к картофелю

Приготовить рагу, как указано в предыдущем рецепте и залить овощи соусом, приготовленным из поджаренной до светлого или коричневого цвета муки, разведенной отжатым томатным соком. Готовое рагу заправить солью, лимонным соком или уксусом и посыпать мелко порубленной зеленью. Это блюдо будет еще вкуснее, если в него положить мелко нарезанное копченое мясо.

Омлет с огурцами и укропом по-индийски

1 нарезанный кубиками свежий огурец, 2 яйца, 1 измельченный зубок чеснока, 1 ч. л. рубленой зелени укропа, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, растительное масло и соль по вкусу.

Яйца посолить и взбить со сметаной и мукой. Сковороду разогреть с небольшим количеством растительного масла, вылить на нее яичную смесь. Когда омлет снизу поджарится, а сверху будет еще

жидким, выложить на него огурцы с укропом и чесноком, свернуть омлет пополам и жарить до готовности.

Огурцы, тушенные в сметане с гренками

600 г свежих огурцов, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. топленого масла, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. томатного пюре или сметанного соуса, укроп, перец и соль по вкусу.

Для гренок: 120 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2/3 стакана молока, 0,5 ст. л. сахара.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, слегка посыпать мелкой солью, молотым перцем, обвалить в муке и обжарить на топленом масле. Затем сложить их в кастрюлю, добавить сметану, томатное пюре и, закрыв крышкой, тушить при слабом кипении до тех пор, пока огурцы не станут достаточно мягкими. Перед подачей на стол огурцы вместе с соусом выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью укропа и уложить вокруг них гренки из белого хлеба.

Для приготовления гренок ломтики хлеба смочить в смеси, приготовленной из яйца, молока и сахара, и обжарить их на топленом масле с обеих сторон.

Огурцы, фаршированные грибами по-украински

1 кг свежих огурцов, 400 г свежих грибов, 150 г репчатого лука, 3 ст. л. риса, 100 мл подсолнечного масла, 1 стакан грибного отвара, 2 ст. л. пшеничной муки, по 1 ст. л. зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Мелкие продолговатые огурцы помыть, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить сердцевину с семенами.

Приготовить фарш. Для этого сварить отдельно в подсоленном кипятке очищенные и перебранные грибы, охладить их, мелко порубить и потушить в растительном масле вместе с луком. Рис промыть, отварить, соединить с грибами, посолить, поперчить, хорошо вымешать и начинить этим фаршем подготовленные огурцы. Затем начиненные половинки огурцов соединить, перевязать нитками и уложить на сковороду. Из грибного отвара, тушеного лука, муки и лимонного сока сделать подливку, залить ею огурцы и потушить их в духовке. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью укропа и петрушки.

Огурцы, фаршированные хлебом по-итальянски

500 г свежих огурцов, хлебный фарш, 2 сваренных вкрутую яйца, твердый сыр, сливочное масло и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 4 см, чайной ложкой выбрать сердцевину с семенами на глу-

бину 3 см. Начинить подготовленные овощи хлебным фаршем (см. «Огурцы фаршированные к картофелю»), в который добавить мелко нарубленные яйца. Подготовленные кусочки огурцов уложить в смазанную маслом огнеупорную форму, посыпать тертым сыром, поставить в горячую духовку и запечь в течение 15-20 минут. Подать к птице с соусом из зелени и отварным картофелем.

Огурцы, фаршированные мясом по-немецки

7-8 крупных свежих огурцов, 400 г говядины, 100 г белого хлеба, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, бульон, жир, красный молотый перец и соль по вкусу.

Свежие огурцы очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с семенами. Половинки наполнить фаршем, соединить их, перевязать ниткой и обжарить на жире, после чего залить огурцы кипящим бульоном и тушить до готовности.

Для приготовления фарша говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить размоченный в воде хлеб, сырые яйца, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Огурцы, фаршированные свиной по-китайски

500 г свежих огурцов, 250 г готового свиного фарша, 1 яйцо, 10 г репчатого лука, 20 г соевого соуса, 1 г молотого имбиря, 1 г глутамината натрия, 1 г соли.

Огурцы обмыть, нарезать кружками толщиной 2-3 см, аккуратно вырезать середину, оставив доньшко. Затем сложить их в миску и слегка присолить. Свиной фарш положить в посуду, добавить соевый соус, соль, глутаминат натрия, мелко нарезанный лук, имбирь, вбитое сырое яйцо и хорошо перемешать. Полученный фарш ложечкой разложить в углубления каждого кружка огурца.

Сковороду с маслом поставить на огонь, разогреть, уложить фаршированные огурцы, обжарить их на среднем огне, влить 50 мл воды и через 2-3 блюдо готово.

Огурцы фаршированные к картофелю

2 средних или 4 мелких толстых огурца, 1 небольшая головка репчатого лука, 30 г шпика, готовый фарш, помидоры, растительное масло, зелень (укроп, петрушка) и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать пополам, выбрать ложкой сердцевину с зернами и положить на сито, чтобы собрать сок. Подготовленные половинки огурцов слегка посолить, одну половинку наполнить по желанию мясным, грибным, хлебным или рисовым фаршем, закрыть второй ненафаршированной половинкой и связать нитками. Репчатый лук очистить, тонко нашинковать, и спассеровать с мелко нарезанным шпиком.

Фаршированные огурцы уложить на сковороду с луком и потушить в собственном соку, добавив собранный огуречный сок и несколько свежих помидоров, поджаренных на растительном масле до золотистого цвета.

Нафаршированные половинки огурцов можно не закрывать, а просто уложить плотно на сковороду, посыпать тертым сыром и протушить или обжарить.

Готовые огурцы посыпать рубленой зеленью и подавать с пикантным светлым или коричневым соусом, приготовленным на овощном отваре (см. «Рагу из огурцов и помидоров к мясным блюдам»).

Запеканка из огурцов по-румынски

500 г свежих огурцов, 8-10 помидоров, 100 г твердого сыра или брынзы, 2-3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, нарезать небольшими кубиками, посолить и потушить в растительном масле. Из помидоров, лаврового листа, перца и уксуса приготовить томатный соус, полить им огурцы. Посыпав тертым сыром (брынзой) и рубленой зеленью, поставить их в нагретую духовку и запечь в течение 30 минут.

Огурцы, запеченные с кукурузными хлопьями

250 г свежих огурцов, 1-2 помидора, 8 ст. л. хрустящих кукурузных хлопьев, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. рубленого укропа, 50 г шпика, 1-2 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу.

Огурцы обмыть и порезать мелкими кусочками. Очищенный лук и шпик нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить, охладить, добавить сырое яйцо, кукурузные хлопья, укроп, огурцы, приправить солью и хорошо перемешать.

Полученной массой заполнить смазанные маслом формочки, положить в каждую сверху 1-2 ломтика помидора, посыпать тертым сыром и поставить на 15-20 минут в горячую духовку.

Запеканка из огурцов по-украински

250 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 3 ст. л. пшеничной муки, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы очистить, нарезать кусочками, потушить в растительном масле, добавить очищенные и порезанные помидоры, нашинкованные лук и зелень и хорошо перемешать.

Отдельно поджарить муку, залить этой пассеровкой приготовленную массу и поставить на 10-15 минут в хорошо нагретую духовку.

ГАРНИРЫ

Гарнир из свежих огурцов

4 свежих огурца, 2 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, мука.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, нарезать ломтиками, немного посолить, обвалять в муке и обжарить на масле до появления румяной корочки. Затем переложить в смазанную маслом форму, посыпать молотыми сухарями, залить взбитой сметано-яичной смесью, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

Огурцы тушеные

5-6 свежих или соленых огурцов, 0,5 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 0,5 ст. л. муки, 1 стакан мясного бульона, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета в глубокой сковороде с разогретым маслом. Огурцы обмыть, очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с луком и жарить до размягчения (свежие огурцы следует посолить). Затем все смешать с обжаренной на масле мукой, влить 1 стакан бульона, добавить сметану и тушить под крышкой до готовности.

Огурцы в коричневом соусе к картофелю

800 г свежих огурцов, 1 головка репчатого лука, 30 г растопленного свиного сала, мука, уксус, сок и цедра лимона, зелень (укроп, петрушка, эстрагон), сахар и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, удалить ложкой зерна и сложить на сито, чтобы собрать огуречный сок. Затем нарезать их полосками или кубиками, добавить мелко нарезанный лук, соль, уксус и потушить со свиным салом в собственном соку. На растительном масле поджарить до коричневого цвета муку, развести ее огуречным соком, чтобы получился густой соус, заправить солью, лимонным соком, сахаром и тертой лимонной цедрой. Затем положить в этот соус кусочки тушеных огурцов и дать настояться. Затем выложить все в соусницу, посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки и эстрагона и подать к столу с картофелем и кочанным салатом.

Огурцы, тушенные в сметанном соусе

Огурцы приготовить, как указано в предыдущем рецепте, но муку поджарить до светлого цвета и густой соус заправить не уксусом, а половиной стакана сметаны.

Огурцы, жаренные по-еврейски

3 больших свежих огурца, 0,5 стакана мясного бульона, растительное масло для жарки, молотые сухари, сахар и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам и удалить семена. Подготовленные огурцы положить в сковороду, влить бульон, добавить соль, сахар, уксус и тушить на слабом огне до мягкости. После этого добавить молотые сухари и потушить еще некоторое время. Это прекрасный гарнир к мясу.

НАПИТКИ

Огуречно-салатный сок

100 свежих огурцов, 100 г зеленого салата, 1 г соли.

Свежие огурцы и молодые листья салата тщательно промыть и дать стечь воде. Затем огурцы натереть на мелкой терке и отжать через марлю. Листья салата мелко нашинковать и также через марлю отжать сок. Оба полученных сока смешать в бокале и заправить солью.

Напиток из тыквы и соленых огурцов

1 кг тыквы, 3 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, сахар, перец и соль по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить, ополоснуть водой, натереть на мелкой терке и отжать через марлю сок. Огурцы очистить и также натереть на мелкой терке. Тыквенный сок смешать с огуречной массой, добавить рассол из соленых огурцов, перемешать и приправить сахаром, перцем и солью. Для детей этот напиток готовят без перца.

Напиток из свежих огурцов с томатным соком

200 г свежих огурцов, 3 стакана томатного сока, 2 яичных желтка, 2 ч. л. рубленого укропа, перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Томатный сок взбить с яичными желтками и рубленой зеленью укропа, приправить по вкусу перцем и солью, разлить по стаканам, не доливая до верха, и поставить в холодильник. Перед подачей на стол охлажденный напиток размешать с натертыми огурцами.

Напиток натуральный из сыворотки с огуречным рассолом

2,5 стакана свежей сыворотки, 0,5 стакана рассола из соленых огурцов, сахар и соль по вкусу.

Указанные в рецептуре ингредиенты поместить в миксер и хорошо взбить. Готовый напиток разлить в бокалы и подать с кусочками пищевого льда.

Напиток из простокваши со свежими огурцами

3 стакана простокваши, 250 г свежих огурцов, 2 ст. л. мелко нарубленного укропа, соль по вкусу.

Простоквашу охладить. Огурцы обмыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Охлажденную простоквашу смешать с рубленой зеленью, посолить, добавить измельченные огурцы и хорошо размешать. Подать в чашках с ложечками.

Напиток кефирный с огурцом

1 л кефира, 1 маленький свежий огурец, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, 3 ст. л. рубленой зелени укропа, соль по вкусу.

Огурец обмыть, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, сложить вместе с укропом и зеленым луком в миксер, добавить половину кефира, при желании посолить и перемолоть в однородную массу. Затем влить остальной кефир, хорошо перемешать и разлить по бокалам.

Коктейль огуречный

1 вариант

250 г свежих огурцов, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы обмыть нарезать кусочками, сложить в миксер и измельчить в нем при больших оборотах (можно пропустить через соковыжималку). Полученный сок смешать со сметаной, посолить, добавить укроп, перец, хорошо перемешать и охладить в холодильнике или положить кусочки пищевого льда.

2 вариант

150 г свежих огурцов, половина лимона, 0,75 ст. л. меда, 2 кубика пищевого льда.

Огурцы обмыть, обсушить, нарезать и пропустить через соковыжималку или натереть на мелкой терке и отжать через марлю сок. В миксер влить жидкий мед, добавить огуречный и лимонный соки, хорошо взбить и подать на стол с кубиками пищевого льда.

ЗАГОТОВКИ

Огурцы соленые с чесноком

Огурцы, чеснок, укроп.

Для рассола: 1 л воды, 30 г соли.

Подготовленные огурцы уложить в литровые банки, перекладывая укропом и очищенными зубками чеснока (2-3 зубка на банку), залить рассолом (солевым раствором), сверху положить груз и дать

время, чтобы огурцы засолились. Они будут готовы к употреблению через две недели.

Огурцы соленные со специями

Огурцы, укроп, специи.

Для рассола: 1 л воды, 30 г соли.

Промытые огурцы уложить в литровые банки, перекладывая укропом, виноградным, вишневым и дубовым листом, листьями черной смородины, эстрагоном, нарезанным кусочками хреном. Залить их теплым рассолом (солевым раствором), положить сверху груз и оставить просаливаться. Приготовленные таким образом огурцы можно употреблять сразу или залить уксусным маринадом и стерилизовать.

Соление огурцов по рецепту Помиана

5 кг огурцов засолочного сорта размером 10-12 см, горсть дубовых листьев, 5 веточек петрушки, 5 веточек эстрагона, 1 ст. л. горошин черного перца, горсть соцветий укропа, 1 головка чеснока, листья винограда, 500 г соли, 8 л воды.

Дно большой – на 15 л – посуды выстлать дубовыми листьями, положить на них слой огурцов, добавить петрушку, эстрагон, немного черного перца, 2-3 зубка чеснока, укроп и листья винограда. Потом снова положить слой огурцов, трав, специй, чеснока и виноградные листья – слои чередовать до тех пор, пока не кончится запас огурцов.

В теплой воде растворить соль и охлажденным соленым раствором залить уложенные огурцы так, чтобы рассол их покрыл. Сверху прикрыть чистой дощечкой и положить груз – чистый камень. Огурцы будут готовы через 10 дней, в холодном месте они могут сохраняться до 2 месяцев.

Огурцы-зеленцы, соленные холодным способом

Огурцы, специи и пряности (10-12 вишневых листьев, 4-5 кусочков хрена, 2-3 порезанных зубка чеснока, 2-3 зонтика укропа с семенами).

Для рассола: 1 л воды, 1 ст. л. соли без верха.

Огурцы обмыть и обрезать кончики. На дно трехлитровой банки уложить вишневые листья, кусочки хрена, чеснок, укроп. Затем уложить огурцы, проследив, чтобы до верхнего уровня банки осталось еще 6-7 см, иначе они, впитав часть рассола окажутся потом без заливки. После

этого банку залить доверху соленой кипяченой водой, закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить на хранение в погреб.

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....	3
ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....	18
ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	24
ГАРНИРЫ.....	28
НАПИТКИ.....	29
ЗАГОТОВКИ.....	30

«ОГІРКИ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Киреєвський 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 978-966-334-302-0

Замовлення №106

© Видавництво «Слово», 2010

оптова реалізація: (056) 721-93-29

Приятный аромат, возбуждающий аппетит, и освежающий вкус вот - основные достоинства этого замечательного овоща как пищевого продукта. Несмотря на невысокую питательность огурцов, спрос на них постоянно большой. Употребляют огурцы свежими и солеными, маринованными, а также в салатах, гарнирах, рассольниках, солянках и других блюдах. В кухнях разных народов можно встретить немало рецептов и самостоятельных блюд из огурцов. Приятного аппетита!

