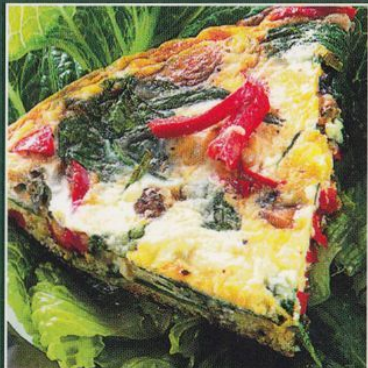
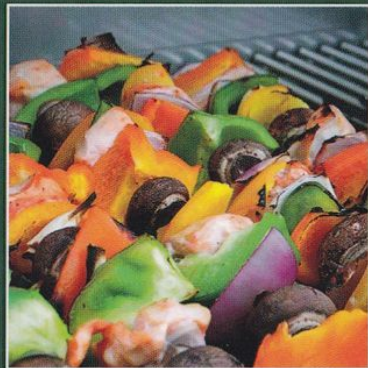
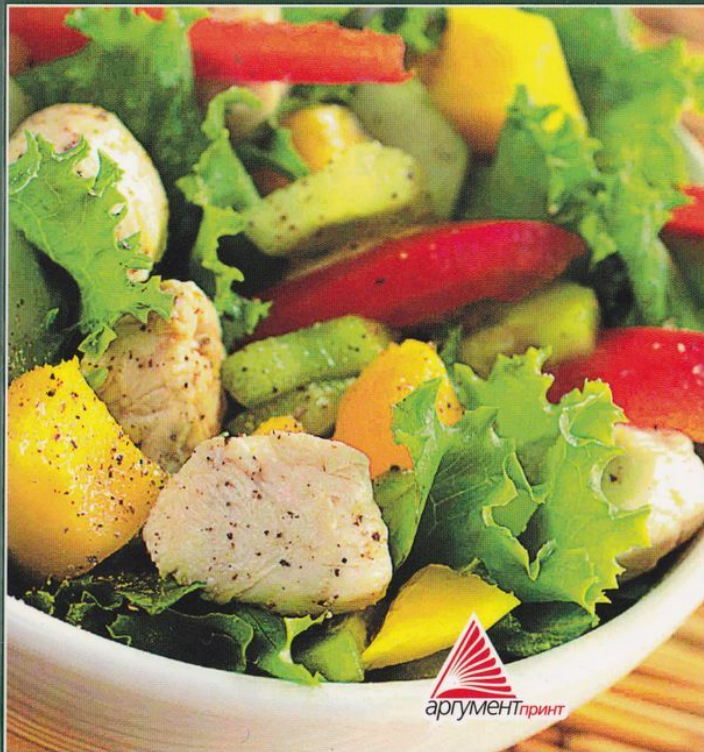


Коронное
Блюдо

ОВОЩИ

Вкусно, просто, полезно



аргументПринт

УДК 641.6
ББК 36.99
О-32

Серия «Коронное блюдо»
Основана в 2012 году

О-32 Овощи. Вкусно, просто, полезно. /Авт.-сост. Е.А. Альхабаш.— Х.: Аргумент
Принт, 2012.— 96 с.— (Коронное блюдо).
ISBN 978-617-570-350-2
ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

Что может быть лучше запеченной ароматной картошки! А как восхитительны обжаренные до золотистой корочки ломтики баклажана или цукини! В нашей книге вы найдете рецепты разнообразных блюд, приготовленных из овощей: первые блюда, вторые блюда, салаты и закуски. Готовьте и наслаждайтесь несравненным вкусом и ароматом.

УДК 641.6
ББК 36.99

ISBN 978-617-570-350-2
ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

Удивительные овощи

Овощи издавна занимают почетное место на кухне. Из них готовят разнообразные блюда: первые, вторые, гарниры к мясным и рыбным блюдам, салаты и закуски. В зависимости от тепловой обработки овощные блюда бывают отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные.

Варить овощи нужно в воде или на пару, вода должна прикрывать продукты на 1—2 см, солить — в конце варки. Для варки на пару подходит кастрюля со вставной сеткой (если такой нет, то вместо сетки можно использовать дуршлаг) или пароварка. Все овощи заливаются горячей водой и варятся под крышкой.

Спаржу, артишоки, стручки фасоли и зеленого горошка нужно варить в большом количестве воды для сохранения цвета. Свеклу, морковь и зеленый горошек обычно варят без соли. Горох и фасоль предварительно нужно замочить на 4—5 часов в холодной воде.



Картофель следует варить на умеренном огне, чтобы он успел провариться внутри и не развариться снаружи. Картофельное пюре разбавлять нужно только горячим или теплым молоком.

Припускаются овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости под крышкой в течение 15—20 минут. Щавель и шпинат припускается 8—10 минут. Тыква, кабачки, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускаются без добавления жидкости.

Жарение — наиболее распространенный способ. Очищенные и нарезанные овощи жарятся на сковороде с разогретым жиром на плите, а овощи, которые жарятся долго, доводятся в духовке до готовности.

Перед тушением овощи нужно нарезать, обжарить до полуготовности, затем тушить в небольшом количестве бульона или соуса под крышкой при слабом кипении, при этом желательно добавить приправы и пряности.

Для запекания лучше предварительно овощи отварить, припустить, обжарить или потушить, но можно использовать сырыми. Запекают овощи на противнях или порционных сковородах в духовке при температуре 220—250 °С.

Для приготовления салатов используют сырые, вареные, квашеные, маринованные овощи. Без тепловой обработки используют зеленый салат, зеленый лук, огурцы, помидоры, перец, редис, редьку, репчатый лук, сельдерей, морковь, капусту (белокочанную, краснокочанную).

Варят картофель, морковь, свеклу, репу, цветную капусту, брокколи, фасоль. Салаты заправляют майонезом, сметаной, различными соусами (острыми, кисло-сладкими, пряными), в салаты добавляют сок яблок, белой и красной смородины, лимонный сок. Не рекомендуется использовать искусственную эссенцию — от нее продукты теряют свои питательные свойства.

Разновидностью салатов являются винегреты, основным продуктом которых является свекла. Заправляют винегреты растительным маслом либо взбитой смесью винного или яблочного уксуса и растительного масла. Салаты из зелени и овощей можно подавать как самостоятельные гарниры к мясным и рыбным блюдам.



Томатный суп-пюре



Ингредиенты:

- помидоры — 1 кг;
- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- свежая зелень (петрушка, розмарин, майоран, базилик, тимьян, шалфей) — 1 большой пучок;
- мясной или овощной бульон — 250 мл;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Помидоры залить на 1 минуту кипятком, очистить от кожуры, разрезать крест-накрест, вынуть семена. Мякоть помидоров нарезать кубиками. Томатный сок при нарезке помидоров собрать в миску. Лук мелко нарезать, чеснок выжать через пресс. Поджарить лук и чеснок на оливковом масле.

Положить в кастрюлю помидоры, чеснок и лук, добавить связанный пучок зелени и варить на среднем огне 30 минут.

Вынуть пучок зелени, помидоры тщательно протереть через сито. Добавить бульон, томатный сок и довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, украсив листьями базилика.



Совет. Для того чтобы придать вашему кремовому супу более аппетитный вид, оставьте небольшое количество используемых продуктов не протертыми, мелко порежьте их и добавьте в суп непосредственно перед подачей к столу.



Суп из бобов



Ингредиенты:

- свежие бобы — 1 кг;
- лук репчатый — 6 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- корень сельдерея — 0,5 шт.;
- зеленая фасоль — горсть;
- зеленый горошек — горсть;
- чабрец — веточка;
- мука — 1 ст. ложка;
- утиный жир — 40 г;
- соль — по вкусу.

Свежие бобы очистить, перебрать, отложить горсть тех, что помельче. Остальные залить 2 л кипящей воды. Посолить и поперчить. Добавить 4 мелко нарезанные луковицы, рубленый сельдерей, 1 нарезанную кружками морковь, зеленую фасоль, горошек, чабрец.

Отложенные бобы размять и добавить в суп. Посолить и варить на небольшом огне 1 час.

В широкой кастрюле обжарить до золотистого цвета на утином жиру 2 мелко нарезанные луковицы и морковь кружками, добавить муку и перемешать. Залить литром отвара, довести до кипения и влить обратно в суп. Варить еще 1 час.



Совет. *Перед тем как подавать на стол овощной суп, дайте ему настояться 20 минут, от этого он будет еще вкуснее.*



Свекольник



Ингредиенты:

- квас хлебный — 600 г;
- свекла с ботвой — 150 г;
- морковь — 1 шт.;
- огурец — 1 шт.;
- лук зеленый — 1 пучок;
- яйцо — 1 шт.;
- сметана — 100 г;
- укроп — 4 веточки;
- сахар — 1 ч. ложка ;
- уксус — 1 ч. ложка;
- соль — по вкусу.

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нарезать соломкой, черешки нарезать кусочками, залить водой, добавить уксус и тушить в закрытой посуде 20—30 минут. Ботву нарезать и ввести в тушеную свеклу за 15 минут до готовности свеклы. Готовую свеклу охладить.

Морковь вымыть и сварить до готовности, охладить и нарезать мелкими кубиками или маленькой соломкой. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить и мелко нарезать.

Зеленый лук перебрать, вымыть и нарезать мелкими кольцами. Растереть лук с солью до появления сока. Добавить сметану, яйца, сахар, тщательно перемешать.

В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурцы, влить квас и размешать, положить в холодильник на час.

Подавать свекольник в тарелках с мелко нарезанной зеленью укропа.



Овощной суп с курицей

Ингредиенты:

- курица — $\frac{1}{2}$ шт.;
- вода — 3 л;
- картофель — 3—4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- сладкий болгарский перец — 1—2 стручка;
- лук репчатый — 1 шт.;
- помидор — 2—3 шт.;
- зеленая стручковая фасоль, свежий зеленый горошек или кукуруза (можно использовать замороженные овощи) — 200 г;
- растительное или сливочное масло — 1—2 ст. ложки;
- лавровый лист, соль, молотый кориандр, зелень — по вкусу.



Приготовить бульон из курицы, нарезав ее на куски или отварив полностью. Мясо вынуть и остудить.

В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, стручковую фасоль и зеленый горошек, или зерна кукурузы, и варить 10—15 минут.

На сковороде обжарить мелко нарезанный лук, добавить нашинкованную морковь, измельченные болгарский перец и помидоры.

Добавить лавровый лист, молотый кориандр, протушить заправку под крышкой 7—10 минут и переложить ее в кипящий суп. За 1—2 минуты до готовности суп посолить и заправить мелко нарезанной зеленью по вкусу.

Готовый горячий суп подавать порционно, заправив сметаной.



Морковный суп-пюре



Ингредиенты:

- морковь — 500 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- мука — 1 ст. ложка;
- сливочное масло — 50 г;
- куриный бульон — 1 л;
- сливки (15 %) — 0,5 стакана;
- соль, черный перец — по вкусу;
- сухарики;
- зелень.

Морковь и лук репчатый почистить и мелко нарезать. В кастрюле разогреть сливочное масло, добавить овощи и притушить на маленьком огне 5—7 минут. Снять кастрюлю с огня, добавить муку и хорошо размешать. Добавить бульон, размешать и вернуть кастрюлю на огонь. Варить на маленьком огне 25—30 минут. Морковь должна хорошо развариться. Дать овощам немного остыть. Суп пюрировать. Добавить сливки, соль, перец и опять разогреть. Подавать, добавив сухарики и украсив зеленью.



Совет. Можно заправлять суп-пюре специальным соусом-льезоном, приготовленным из молока и сырых яичных желтков следующим образом: желтки размешать венчиком и постепенно добавлять горячее молоко, после чего проварить на слабом огне (не доводя до кипения) или на водяной бане, чтобы смесь немного загустела. Затем льезон процедить и влить в суп. При этом температура супа не должна превышать 70 °С, иначе он потеряет однородность.



Французский суп с крутонами



Ингредиенты:

- масло — 40 г;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- лук репчатый — 1 кг;
- соль — 1 ст. ложка;
- сахар — 1 ст. ложка;
- чеснок — 2 дольки;
- сухое вино — 300 мл;
- мясные бульонные кубики — 3 шт.;

для крутонов:

- французский батон — 8 кусков;
- тертый сыр Gruyere
(или другой твердый сыр) — 85 г.

В кастрюле растопить масло, добавить нарезанный лук, сахар и соль и обжаривать 10 минут, помешивая, до золотистого цвета.

Снизить огонь, добавить мелко нарезанный чеснок и продолжать готовить, аккуратно помешивая, до коричневого цвета 20—30 минут.

Влить вино, размешать, затем добавить 1,3 л воды.

Раскрошить бульонные кубики и оставить вариться еще на 30 минут.

Подсушить хлеб с обеих сторон. Разложить суп в керамические огнеупорные пиалы.

Сверху в суп положить хлеб, посыпать сыром и поставить под гриль, чтобы сыр расплавился.



Овощи, запеченные с сыром



Ингредиенты:

- баклажаны — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- сыр твердый — 100 г;
- майонез — 75 г;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу;
- зелень — по вкусу;
- горчица французская (с зернышками) — 30 г;
- лук репчатый (сладкий) — ½ шт.

Баклажаны и помидоры промыть и нарезать толстыми кружочками. Баклажаны посолить и оставить на 10 минут, чтобы выделился сок. Лук репчатый нарезать тонкими колечками.

Сильно разогреть сковороду с растительным маслом. Баклажан слегка отжать, выложить на сковороду и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки, а потом убавить огонь и готовить его практически до полной готовности. На огнеупорное блюдо выложить овощи, чередуя их так, чтобы лук находился между помидором и баклажаном, в виде черепицы.

Горчицу и майонез смешать, а затем полить получившимся соусом овощи. Посыпать все обильно натертым сыром и поставить в духовку на 10 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью и подать к столу.



Запеченные овощи

Ингредиенты:

- цукини — 1 шт.;
- крупный красный перец — 1 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- лук репчатый — 1 шт.;
- горчица с зернами — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Нагреть духовку до 180 °С. Разрезать цукини вдоль, не дорезая до конца. Перец нарезать полосками. Лимон нарезать кружочками. Лук разрезать на 4 части. В огнеупорной посуде выложить цукини, между дольками положить полоски перца, лимон, уложить лук, приправить горчицей и оливковым маслом. Посыпать крупной солью. Накрыть фольгой и запекать около 20 минут, пока овощи не станут мягче и не приобретут легкий коричневый оттенок. Подавать горячими.

Ароматные запеченные овощи

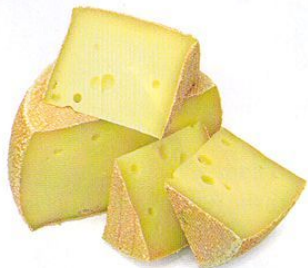
Ингредиенты:

- баклажан — 1 шт.;
- красный перец — 2 шт.;
- маленькая тыква — 1 шт.;
- цукини — 3 шт.;
- красный перец чили — 1 шт.;
- подсолнечное масло — 2 ст. ложки;
- семена тмина — 2 ч. ложки;
- порезанная мята — 2 ст. ложки;
- оливковое масло, настоенное на чили — 1 ч. ложка.

Нарезать баклажан, тыкву, перец, цукини кусочками, перец чили мелко нарезать. Разогреть духовку до 190 °С. Высыпать порезанные овощи на противень, полить оливковым маслом и приправить. Перемешать и запекать в духовке 15 минут. Достать из духовки, посыпать тмином и вернуть в духовку на 10 минут. Дать немного остыть, затем добавить мяту и побрызгать маслом. Подавать теплым.



Гратен из цуккини



Ингредиенты:

- цуккини — 2 шт.;
- тертый твердый сыр — 70 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- помидоры — 2 шт.;
- мягкий сыр
(можно адыгейский) — 50 г;
- фокачча — 150 г;
- оливковое масло;
- соль — по вкусу.

Цуккини нарезать полукольцами толщиной 4 мм. В сковородке разогреть масло и обжарить цуккини до румяной корочки. В формочку выложить слой обжаренных цуккини, далее слой из помидоров, нарезанных кольцами.

На помидоры потереть чеснок и выложить ломтики мягкого сыра.

Следующим слоем положить небольшие кусочки фокаччи и сверху посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке, нагретой до 200 °С, до легкого зарумянивания.

Совет. Чтобы не пережечь корочку и при этом достаточно пропечь сердцевину блюда, его сначала держат в духовке на умеренном жару, а потом увеличивают температуру. Для гратена можно также использовать гриль. К примеру, в микроволновой печи наилучший результат достигается при выборе режима микроволны + гриль.





Фокачча с помидорами



Ингредиенты:

- мука — 200 г;
- вода — 100 мл;
- сухие дрожжи — 5 г;
- оливковое масло — 50 мл;
- чеснок — 2 зубчика;
- помидоры черри;
- соль — 0,5 ч. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- перец — по вкусу;
- небольшой пучок петрушки

Дрожжи растворить в теплой воде, добавить соль и сахар, просеянную муку. Замесить тесто, поместить его в миску, смазанную оливковым маслом, затянуть пищевой пленкой и поставить на 1 ч в теплое место.

Затем добавить в тесто немного оливкового масла и вымесить его еще раз, раскатать тесто в пласт на поверхности, присыпанной мукой.

Форму для выпечки смазать 1 ст. ложкой оливкового масла, выложить в нее тесто и дать постоять еще 15 минут.

Помидоры черри выложить на тесто, полить несколькими каплями оливкового масла, смешанного с порубленным чесноком, и выпекать 20 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Готовую фокаччу посыпать рубленой петрушкой.



Тыквенное ризотто



Ингредиенты:

- тыква — 600 г;
- овощной бульон — 1 л;
- лук репчатый — 1 шт.;
- рис — 250—300 г;
- белое вино — 1 бокал;
- пармезан — 100 г;
- свежая петрушка;
- оливковое масло;
- черный перец и соль — по вкусу.

Очистить тыкву от кожуры и семян. Мякоть нарезать на небольшие кусочки. Выложить их в форму, смазанную оливковым маслом, и выпекать 20 минут при 200 °С. В кастрюле обжарить лук репчатый на оливковом масле, добавить рис и влить половину горячего бульона. Подождать, когда жидкость впитается, и продолжать постепенно вливать бульон, не забывая помешивать.

Добавить бокал вина и все перемешать.

Продолжать вливать бульон, пока рис не станет мягким внутри, но еще твердым снаружи. Добавить запеченную тыкву, тертый пармезан и посыпать ризотто петрушкой.



Совет. Если после добавления всего бульона ризотто еще не будет готово, в этом случае для окончательного приготовления блюда бульон можно заменить горячей водой. Горячую воду, так как и ранее бульон, необходимо добавлять постепенно — по мере поглощения воды рисовыми зернами, постоянно помешивая.



Овощное ризотто



Ингредиенты:

- рис — 300 г;
- цукини — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- помидоры черри — 200 г;
- шампиньоны — 150 г;
- овощной бульон — 1 л;
- сливочное масло — 1,5 ст. ложки;
- белое сухое вино — 150 мл;
- пармезан — 70 г;
- свежий базилик — по вкусу.

Цукини очистить и крупно порезать. Помидоры разрезать на половинки.

В сковороде разогреть половину сливочного масла и обжарить в нем нарезанные цукини и помидоры около 5 минут. Переложите в миску.

Грибы промыть, если они крупные, нарезать кусочками. Лук репчатый очистить и измельчить. В той же сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить грибы и лук до золотистой корочки.

Добавить предварительно отваренный рис, перемешать. Влить вино и тушить несколько минут, пока вино не впитается.

Порциями влить бульон, готовить, помешивая, пока вся жидкость не впитается. Добавить сыр и цукини с помидорами.

Убрать с огня, накрыть крышкой и дать настояться несколько минут.

Перед подачей на стол украсить блюдо листочками свежего базилика.



Рататуй



Ингредиенты:

- баклажан — 1 шт.;
- цукини — 2 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- сладкий болгарский перец — 2 шт.;
- помидоры — 3 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- орегано (душица) или петрушка, базилик — по пучку свежих (или по щепотке сухих);
- соль, перец — по вкусу;
- маслины без косточек — $\frac{1}{4}$ стакана;
- оливковое или растительное масло;
- пармезан (брынза, фета) — по желанию.

Баклажаны, лук репчатый и помидоры нарезать крупными кубиками, цукини — кубиками или толстыми колечками (если очень маленькие в диаметре); перец и чеснок — крупными кусочками.

Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Обжарить лук с чесноком в течение 1 минуты (до появления запаха). Добавить помидоры, через 2—3 минуты — перец и обжаривать дальше, пока перец не станет мягким, часто помешивая.

Добавить баклажаны, цукини. Нарезать крупно базилик и орегано (или оборвать листики) и добавить их в сковороду. Накрыть крышкой и тушить, часто помешивая, около 10 минут (до смягчения баклажан и кабачков). Посолить и посыпать перцем по вкусу. Украсить маслинами.

Подавать теплым или охлажденным. Можно посыпать мелко тертым пармезаном, брынзой или фетой (крупно натертыми).



Овощная лазанья

Ингредиенты:

- картофель — 2 шт.;
- сухие листы теста для лазаньи — 250 г;
- цукини — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- шпинат — 200 г;
- масло оливковое — 4 ст. ложки;
- твердый сыр — 100 г;
- соль — по вкусу;

для томатного соуса:

- крупные помидоры — 3 шт.;
- сладкий болгарский перец — 1 шт.;
- грейпфрут — 1 шт.;
- соль — по вкусу.

Листы теста для лазаньи опустить порциями в кастрюлю с кипящей подсоленной водой на 4 минуты, затем окунуть в холодную воду и разложить на полотенце.

Цукини натереть. Чеснок измельчить. Цукини обжарить с чесноком на оливковом масле 5 минут. Приправить солью. Отварить картофель в подсоленной воде до готовности, сделать пюре. Сыр натереть. Шпинат положить на сковородку, смазанную оливковым маслом, припустить в течение 3 минут, затем перемешать с сыром. Соединить картофельное пюре и шпинат.

Приготовить томатный соус. Помидоры разрезать пополам и приготовить томатное пюре с помощью блендера. Перец нарезать кубиками, потушить в масле 5—7 минут, приправить солью. Грейпфрут разрезать пополам, отжать сок. К томатному пюре добавить тушеный перец и сок грейпфрута. Взбить в блендере. На смазанный маслом противень выложить пласты лазаньи, прокладывая их картофельной начинкой и начинкой из цукини. Последним должен быть слой теста. Лазанью залить томатным соусом, накрыть фольгой. Поставить противень в разогретую до 180 °С духовку. Запекать 15 минут. Затем фольгу снять и дать лазанье подрумяниться в течение 5 минут.



Легкий пирог с цукини и сыром



Ингредиенты:

- *масло сливочное* — 125 г;
- *яйца куриные (желток)* — 1 шт.;
- *мука пшеничная* — 1 стакан;
- *соль* — по вкусу;
- *цукини (или молодые кабачки)* — 2—3 шт.;
- *творог нежирный (натуральный)* — $\frac{3}{4}$ стакана;
- *сыр (тертый)* — 1 стакан.

Замесить песочное тесто: размягченное сливочное масло смешать с желтком, а затем добавлять по горстке муки и вымешивать тесто. Оно должно быть эластичным и довольно жирным. Убрать в холодильник на полчаса.

Цукини вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками в миску. Посолить, поперчить, присыпать приправами, вмешать нежирный творог, все перемешать. Когда цукини дадут сок, слить его.

Противень или прямоугольную форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой (если покрытие не антипригарное), тесто выложить на середину формы и пальцами равномерно распределить по дну и бортикам. Поставить в разогретую духовку и выпекать до золотистой корочки 10—15 минут.

Вынуть тесто, выложить поверх кружки кабачков, вернуть в духовку на 20 минут. Как только кабачки станут золотиться, вынуть из духовки пирог, обильно посыпать тертым сыром, поставить в духовку до готовности. Подавать остывшим.



Цветная капуста, запеченная с сыром



Ингредиенты:

- цветная капуста — 2 кочана;
- лук репчатый — 2 шт.;
- молоко — 2 стакана;
- мука — 2 ст. ложки;
- сыр твердый — 150 г;
- сливочное масло — 50 г;
- лук зеленый, укроп, петрушка;
- соль, черный перец — по вкусу.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить 1—2 минуты в подсоленной воде.

Приготовить соус: репчатый лук мелко нашинковать, обжарить на сливочном масле. Добавить муку и молоко, довести до кипения. Посолить, поперчить и добавить мелко порезанную зелень.

На дно жаропрочной посуды налить половину соуса, положить цветную капусту, сверху вылить вторую половину соуса и посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке при 200 °С в течение 15 минут.



Совет. Для того чтобы сохранить в овощах больше витаминов, класть их нужно в кипящую воду и варить в небольшом количестве жидкости под закрытой крышкой.



Картофель

«Под сырным колпачком»



Ингредиенты:

- крупные картофелины — 6 шт.;
- помидоры мясистые — 2 шт.;
- сметана — 300 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- сыр — 150 г;
- соль, перец — по вкусу.

Картофель хорошо промыть, отварить в мундире и немного остудить.

Пока картофель остывает, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры и семечек, нарезать небольшими кубиками.

Чеснок пропустить через пресс или очень мелко нарезать, смешать со сметаной и помидорами, добавить соль и перец.

Слегка остывший картофель надрезать и ложкой вынуть мякоть, оставив стенок в 0,5 см.

Мякоть размять вилкой и перемешать со сметаной и томатами.

Мякотью нафаршировать картофель и сверху посыпать тертым сыром.

Выложить картофель на смазанный маслом противень или бумагу для запекания и запекать при 200 °С 20—30 минут.



Картофель, фаршированный сыром

Ингредиенты:

- картофель — 12 шт.;
- сливочное масло — 150 г;
- желток — 3 шт.;
- тертый сыр — 100 г;
- сметана — 1 стакан;
- соль — по вкусу.

Картофель, не очищая от кожуры, вымыть щеткой под холодной водой, смазать маслом, натереть солью, положить на сковороду и испечь в духовке. Затем с каждой картофелины срезать верхушку, вынуть ложкой внутреннюю часть, размять, смешать с маслом, сыром, желтком и сметаной. Посолить, поперчить по вкусу и этой массой нафаршировать картофелины. Затем посыпать тертым сыром и снова запекать в духовке.

Картофель, фаршированный грибами

Ингредиенты:

- картофель — 1,5 кг;
- шампиньоны — 400 г;
- оливки без косточек — 12 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- растительное масло;
- сыр — 60 г;
- майонез — 2 ст. ложки;
- рубленый зеленый лук, черный перец, соль.

Картофель разрезать пополам (не очищая). Удалить в середине каждой половинки часть мякоти. Для того чтобы сделать начинку, поджарить грибы, мелко нарезанный лук и оливки. Посолить и поперчить по вкусу. Положить начинку в серединку картофеля и полить ее майонезом. Сверху выложить по ломтику сыра. Картофель запекать в духовке или в гриле до готовности. Посыпать рубленым луком при подаче.



Кабачковые оладьи

Ингредиенты:

- кабачки (или цукини) — 800 г;
- яйца — 2 шт.;
- мука (с горкой) — 10 ст. ложек;
- зелень — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу;
- растительное масло.

Зелень мелко покрошить. Кабачки натереть на мелкой терке. Если кабачки крупные, их надо почистить и удалить семена. Если они очень сочные, сок надо слить. Добавить яйца, перемешать.

Добавить зелень, затем муку, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Масса должна быть не густой и не жидкой.

Масло разогреть. Выложить оладьи, жарить 5—7 минут. Перевернуть, жарить еще 5—7 минут. Подавать со сметаной.

Сладкие оладьи из кабачков

Ингредиенты:

- мука — 1 стакан;
- кабачки — 400 г;
- сахар — 4 ч. ложки;
- яйцо — 1 шт.;
- соль — ½ ч. ложки соли;
- сода — на кончике ножа;
- растительное масло.

Кабачки натереть на самой мелкой терке. В натертую кабачковую массу вмешать яйцо, муку, сахар, соль, соду. В сковороде разогреть растительное масло. Массу брать ложкой и выкладывать в сковороду. Обжаривать с двух сторон. Подавать с вареньем, медом, сметаной или маслом.



Тыквенные оладьи с орехами



Ингредиенты:

- тыква — 500 г;
- орехи грецкие — 100 г;
- зеленый лук — 100 г;
- яйцо — 2 шт.;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- херес — 20 мл;
- соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- перец — по вкусу;
- мука — 80—90 г;
- оливковое масло — 1 ст. ложка.

Орехи обжарить на сухой сковороде, остудить. Измельчить в крошку. Тыкву натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать. Взбить яйца с солью, соевым соусом и хересом. Смешать тыкву с луком и яичной смесью. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла и перемешать. Всыпать муку. Тщательно размешать до получения негустой массы. Выкладывать оладьи столовой ложкой на хорошо разогретую, смазанную маслом сковороду. Обжаривать с двух сторон под крышкой на среднем огне. Подавать со сметаной.



Совет. Тыквенные оладьи лучше жарить сразу на нескольких сковородах, это сэкономит очень много времени при приготовлении.



Жареные кабачки

Ингредиенты:

- кабачки — 2 шт.;
- мука — 1 стакан;
- чеснок — 2—3 зубчика;
- сухие приправы (петрушка, укроп, базилик, орегано) — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- масло подсолнечное или оливковое.

Порезать кабачки на кружочки примерно 1 см и посолить. Высыпать в миску муку и немного посолить. Натереть 2 зубчика чеснока на мелкой терке и добавить в муку. Добавить в муку приправы и перемешать. Обвалять кусочки кабачков в муке и обжарить на сковороде с уже разогретым маслом. Обжарить по паре минут с каждой стороны, пока кабачки не покроются золотистой корочкой.

Кабачки «Лохматые»

Ингредиенты:

- кабачки очищенные — 400 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сыр твердый — 100 г;
- соль, перец — по вкусу;
- мука — 4 ст. ложки;
- растительное масло для жарки.

Очистить кабачки от кожицы и семян, нарезать пластинками толщиной 6—10 мм, кольца разрезать на 2—3 части. Натереть сыр на мелкой терке так, чтобы получилась мелкая соломка (длина до 10 мм). Положить его в тарелку, сверху насыпать муку. Затем двумя вилками с двух сторон осторожно перемешать. Взбить яйцо. Кабачки посолить, поперчить. Взять вилкой кусочек кабачка, обмакнуть в яйцо, перенести в тарелку с мукой и сыром. И на сковороду — обжарить с двух сторон до румяной корочки.



Лечо по-венгерски

Ингредиенты:

- *перец болгарский* — 300 г;
- *помидоры* — 250 г;
- *масло растительное* — 100 мл;
- *грибы маринованные* — 50 г;
- *лук репчатый* — 3 шт.;
- *перец красный*
молотый — по вкусу;
- *соль* — по вкусу.

Стручки болгарского перца помыть, обсушить, очистить от семян и удалить плодоножки, нарезать широкими полосками. Очищенные от кожицы помидоры разрезать, репчатый лук нарезать кольцами, грибы промыть и измельчить. В глубокую сковороду влить растительное масло и обжарить на нем подготовленные овощи и грибы. Посолить, поперчить и потушить на медленном огне, закрыв сковороду крышкой.

Овощи тушеные с грибами

Ингредиенты:

- *цветная капуста* — 300 г;
- *болгарский перец* — 300 г;
- *морковь* — 150 г;
- *помидоры* — 200 г;
- *грибы* — 200 г;
- *зелень петрушки*;
- *соль*;
- *растительное масло*.

Цветную капусту и морковь немного проварить. Обжарить грибы, болгарский перец с помидорами. Немного обжарить морковь и цветную капусту. Все это протомить в сковороде 10 минут, посолить. На блюдо слоями выложить цветную капусту с морковью, болгарский перец с помидорами, грибы. Овощи тушеные с грибами посыпать свежей зеленью петрушки.



Говядина с бобами по-мексикански

Ингредиенты:

- говяжий фарш — 500 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- перец сладкий (зеленый или красный) — 1 шт.;
- консервированный зеленый чили — 120 г;
- консервированные красные бобы (фасоль) — 500 г;
- консервированная кукуруза — 320 г;
- чили-пудра — 6 ч. ложек;
- молотый тмин — 2 ч. ложки;
- сушеный майоран — 1 ч. ложка;
- консервированные очищенные помидоры — 800 г;
- соль, свежемолотый черный перец, мелко нарезанная петрушка — по вкусу;
- сыр «Чеддер» — 120 г.



Обжарить говяжий фарш, помешивая, в течение 5—6 минут. Добавить к фаршу мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанный зеленый или красный сладкий перец, чили, красные бобы, кукурузу и продолжать томить. Всыпать чили-пудру, тмин, майоран и раздавленные помидоры вместе с соком. Приправить блюдо солью и перцем, убавить огонь и тушить под крышкой 20—30 минут до легкого загустения. Снять с огня, всыпать петрушку, половину сыра и оставить томиться. Посыпать оставшимся сыром и украсить нарубленной петрушкой.



Пенне с болгарским перцем и брокколи



Ингредиенты:

- пенне — 300 г;
- брокколи — 400 г;
- болгарский перец — 350 г;
- сыр — 150 г;
- лук репчатый — 150 г;
- растительное масло;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу.

Лук репчатый нарезать соломкой. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Лук слегка обжарить на растительном масле. Добавить перец, перемешать. Следом добавить брокколи. Налить немного воды (так, чтобы вода была налита на 1 см), посолить, поперчить, тушить под крышкой 10 минут. Макароны отварить до готовности так, как указано на упаковке. Сыр натереть на мелкой терке. На блюдо выложить макароны. На макароны выложить овощи. Посыпать сыром.



Совет. Для приготовления пенне воду обычно наливают из расчета 1 л — на 100 г макарон; пенне кладут в кипящую, заранее подсоленную воду; чтобы макароны не слипались при варке, можно добавить в воду 1—2 ложки оливкового масла.



Жареная цветная капуста

Ингредиенты:

- капуста цветная — 0,6 кг;
- молоко — 100 мл.;
- яйцо куриное — 2 шт.;
- соль — по вкусу;
- мука — 4 ст. ложки;
- растительное масло для жарки.

Цветную капусту помыть, дать стечь воде и разделить соцветия на небольшие ку-сочки. Немного посолить. Яйца немного взбить, смешать с 1 ст. ложкой молока и добавить муку. Все перемешать. Добавить остальное молоко. Кляр должен полу-читься по густоте как густое тесто для оладий. Окунуть капусту в кляр и жарить в хо-рошо разогретом растительном масле. Чтобы кляр не стекал вниз, жарить нужно в большом количестве хорошо разогретого масла. Если вы хотите сделать капусту мягче, перед жаркой ее можно отварить в подсоленной воде 7 минут и сразу по-местить под холодную воду, затем просушить и жарить.

Цветная Кэрри

Ингредиенты:

- цветная капуста — 1 кг;
- перец — по вкусу;
- яйца — 2—3 шт.;
- соль — по вкусу;
- молоко — 100 г;
- панировочные сухари — 200 г.
- карри — по вкусу;
- растительное масло.

Кочан цветной капусты разобрать на соцветия. Отварить в подсоленной воде (ми-нут 5 после закипания). Остудить. Взбить яйца с молоком, добавить карри и дру-гие специи по вкусу. Соцветия капусты обмакнуть в яичную смесь. Затем обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле со всех сторон.



Деруны

Ингредиенты:

- картофель — 1 кг;
- яйца — 2 шт.;
- мука — 2 ст. ложки.;
- крупная луковица — 1 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- растительное масло;
- перец — по вкусу;
- соль — по вкусу.

Натереть на терке картофель и лук, добавить яйца и перемешать. Добавить муку и еще раз перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. В разогретую сковородку добавить немного масла и ложкой выкладывать картофельную массу в виде небольших круглых оладий.

Деруны с соусом из лосося

Ингредиенты:

- картофель — 800 г;
- яйца — 1 шт.;
- мука — 2 ст. ложки.;
- лук — 1 шт.;
- оливковое масло;
- перец, соль — по вкусу;

для соуса:

- филе копченого лосося — 150 г;
- сметана — 2 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- нарезанный зеленый лук — 2 ст. ложки.

Лук и картофель натереть на мелкой терке. Отжать сок, посолить и поперчить, добавить яйцо и перемешать. Жарить в хорошо нагретом масле, откинуть на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.

Для соуса. Прокрутить в блендере лосось, добавить сметану, лимонный сок, зеленый лук, перемешать и дать отстояться.





Греческий салат



Ингредиенты:

- помидоры — 500 г;
- болгарский перец — 350 г;
- огурцы — 400 г;
- лук репчатый — 150 г;
- брынза (или сыр Фета) — 200 г;
- маслины (без косточек) — 150 г;

для соуса:

- оливковое или подсолнечное масло — 5 ст. ложек;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу.

Помидоры нарезать крупными кусочками.

Огурец разрезать вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками.

Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами. Брынзу нарезать кубиками.

Приготовить соус: смешать масло с лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.

В салатницу выложить помидоры, огурцы, перец, лук. Заправить соусом, все хорошо перемешать.

Затем аккуратно выложить брынзу (перемешивать не надо, т.к. брынза очень нежная) и целые маслины.

Украсить зеленью по вкусу.



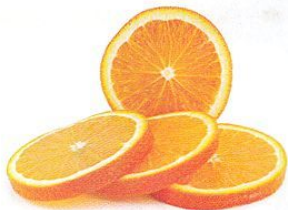
Салат «Нежный»

Ингредиенты:

- сыр твердый — 500 г;
- помидоры — 200 г;
- орехи грецкие — 20 г;
- финики без косточек — 80 г;
- апельсины — 200 г;
- оливковое масло — 20 г;
- уксус — 7 г;
- сок лимона, соль — по вкусу.

Листья салата нарвать, сыр порезать на кусочки, орехи измельчить, финики разрезать на 4 части вдоль, апельсины очистить от кожуры и шкурки и разобрать на дольки. Помидоры нарезать на дольки. Аккуратно перемешать и заправить соусом. Для соуса смешать масло, уксус, лимонный сок, соль.

Салат с рукколой и апельсином



Ингредиенты:

- апельсин — 1 шт.;
- помидор — 3 шт.;
- руккола — 1 пучок;
- мясо сырокопченое — 200 г;
- сыр пармезан — 200 г;
- сок лимона — ½ шт.;
- оливковое масло — 2 ст. ложки.

Выложить рукколу на тарелку, присыпать пармезаном. Каждую дольку апельсина разрезать пополам и выложить на рукколу, помидор порезать и положить к апельсину. Мясо порезать и выложить сверху. Сбрызнуть лимонным соком, полить оливковым маслом, посыпать салат пармезаном и подавать к столу.



Салат «Ассорти вкусов»

Ингредиенты:

- отварная или запеченная свекла — 350 г;
- тыква — 450 г;
- листья салата;
- тыквенные семечки — 30—40 г;
- сушеная клюква (замоченная в воде или апельсиновом соке) — 80 г;
- лук-шалот — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- дижонская горчица — 2 ч. ложки;
- хересный уксус (можно виноградный) — 20 г;
- оливковое масло (небольшая часть для тыквы, остальное для соуса) — 100 г;
- апельсиновый сок — 30—40 г;
- соль, перец, карри — по вкусу;
- пармезан.

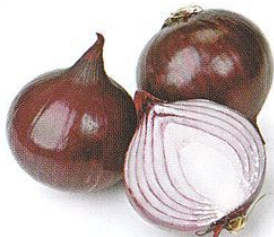


Тыкву нарезать ломтиками, смешать с оливковым маслом и нарезанным чесноком. Запечь в разогретой до 220 °С духовке до готовности. Обжарить на сковороде семена тыквы с солью, перцем, карри.

Для соуса: пюрировать в блендере размоченную клюкву с нарезанным луком, дижонской горчицей, уксусом, апельсиновым соком, добавляя понемногу оливковое масло. Довести соус до готовности, посолив, поперчив по необходимости. Свеклу нарезать ломтиками, смешать с промытыми листьями салата, готовой тыквой, семенами тыквы, соусом. Подавать, посыпав семенами, ягодами клюквы и пармезаном.



Салат «Витаминный»



Ингредиенты:

- сыр фета — 45 г;
- руккола — небольшой пучок;
- красный лук репчатый — ½ шт.;
- масло оливковое — 3 ст. ложки;
- уксус винный красный — ½ ст. ложки;
- перец — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- тыква — 200 г;
- кедровые орешки — горсть.

Тыкву натереть на корейской или обычной крупной терке. Взбить оливковое масло с уксусом, солью и перцем. Фету нарезать кубиками. Лук очистить, нашинковать тонкими полукольцами. Рукколу промыть и обсушить. Смешать в салатнике рукколу, тыкву и фету. Полить заправкой. Сверху посыпать кедровыми орешками.

Салат морковный с сыром и чесноком



Ингредиенты:

- морковь — 100 г;
- сыр (твердый) — 100 г;
- чеснок — 2—3 зубчика;
- майонез — 2—3 ст. ложки.

Морковь натереть на мелкой терке, а сыр — на крупной, соединить с морковью, добавить растертый чеснок, заправить все майонезом и перемешать.



Морковный салат

Ингредиенты:

- морковь — 2 шт.;
- мед — 2 ч. ложки;
- орехи грецкие — 2 шт.;
- масло оливковое.

Морковь натереть и перемешать с маслом. Орехи крупно порубить и поджарить на сухой раскаленной сковороде. Добавить к моркови.

Мед подогреть на водяной бане и горячим влить в салат и перемешать.

Морковно-апельсиновый салат «Оранжевая песня»

Ингредиенты:

- большая морковь — 1 шт.;
- апельсин — 1 шт.;
- изюм — 1 ст. ложка;
- апельсиновый ликер или сок — 1 ст. ложка;
- миндаль — 1 ст. ложка;
- кунжут — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 3 ст. ложки;
- корица и мускатный орех — на кончике ножа.

Изюм залить ликером или апельсиновым соком и дать немного пропитаться. Морковь почистить и нарезать соломкой. С апельсина острым ножом срезать кожуру вместе с белой мякотью. Разрезать на ломтики. Миндаль и кунжут подрумянить на сухой, раскаленной сковороде. С изюма слить ликер, добавить к нему оливковое масло, щепотку корицы и мускатного ореха. Морковь смешать с апельсином, миндалем, кунжутом и изюмом, залить заправкой, перемешать, дать настояться 15 минут.



Салат «Необыкновенный»

Ингредиенты:

- салат — 75 г;
- свекла — 230 г;
- сыр фета — 130 г;
- сухарики из черного хлеба — 50 г;
- красный лук — ½ шт.;
- майоран — 1 ч. ложка;
- бальзамический уксус — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 50 мл.

Свеклу отварить до готовности, порезать квадратиками. Сыр порезать кусочками. Измельчить лук. Смешать оливковое масло, уксус, майоран, лук. Листья салата порвать, добавить свеклу, фету, сухарики. Полить соусом.

Салат с запеченной свеклой

Ингредиенты:

- свекла — 2 шт.;
- фенхель — ½ пучка;
- руккола — 50 г;
- сыр фета — 100 г;
- кедровые орешки — горсть;
- апельсин — 1 шт.;
- масло оливковое;
- соль, орегано — по вкусу.

Свеклу почистить, порезать на дольки толщиной примерно 0,5 см, выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, присолить, присыпать орегано. Запекать около 30 минут при 200 °С.

Кедровые орешки поджарить на сухой горячей сковороде.

На блюдо разложить листья салата, поверх свеклу, кусочки сыра фета, дольки апельсина. Из нескольких долек выжать сок, смешать с оливковым маслом и полить салат. Посыпать кедровыми орешками.



Паста с брокколи



Ингредиенты:

- *фигурные макаронные изделия — 300 г;*
- *помидоры черри — 10 шт.;*
- *брокколи — 300 г;*
- *чеснок — 4 зубчика;*
- *анчоусы в масле — 6 шт.;*
- *каперсы — 3 ст. ложки;*
- *маслины без косточек — 10 шт.;*
- *петрушка, базилик, перец — по вкусу;*
- *растительное масло.*

Помидоры разрезать пополам, запечь под грилем до готовности.

Брокколи разделить на соцветия, чеснок очистить и раздавить плоскостью ножа, анчоусы мелко порезать, каперсы обсушить, если крупные — измельчить, маслины порезать колечками, зелень нарубить.

Пасту отварить в подсоленной воде, как указано на упаковке. Брокколи добавить в воду к макаронам за 4—5 минут до готовности.

Одновременно на растительном масле обжарить зубчики чеснока. Через 2 минуты добавить к ним анчоусы и запеченные черри, готовить, помешивая, еще 3—4 минуты. Чеснок вытащить.

Добавить в сковороду слитые и обсушенные макароны и капусту, каперсы, петрушку, аккуратно перемешать.

Снять с огня, посыпать базиликом, маслинами, поперчить, если нужно, полить еще маслом и подавать.



Салат из красной капусты

Ингредиенты:

- капуста молодая — 300 г;
- свекла — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- перец болгарский — 1 шт.;
- помидор — 2 шт.;
- луковица красная — 1 шт.;
- петрушка — 1 пучок;
- базилик — 2 веточки;

для заправки:

- соевый соус для салата — 4 ст. ложки;
- оливковое масло — 4 ст. ложки;
- сок лимонный — 3 ст. ложки;
- смесь перцев — 0,5 ч. ложки.



Овощи и зелень вымыть и высушить. Капусту тонко нашинковать. Все овощи нарезать на тонкую соломку (помидоры разрезать, удалить плодоножку и семечки), зелень мелко нарезать. Все перемешать, слегка примять руками. Смешать все для заправки, заправить овощи и еще раз хорошо перемешать. Оставить на 15 минут и подавать.



Совет. Салат можно украсить зеленью, свежими помидорами, огурцами, перцем, редисом, свеклой, яйцами. Но продукты, которыми украшают салаты, должны входить в состав салата, кроме зелени.



Брускетта с овощами

Ингредиенты:

- баклажаны — 2 шт.;
- помидоры — 3 шт.;
- болгарский перец — 2 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- орегано (сушеный) — 1 ч. ложка;
- белый хлеб — 10 ломтиков;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Разрезать баклажаны вдоль, помидоры и перец разрезать и готовить на гриле примерно 10 минут, уложив срезом вверх. Нарезать овощи. Посолить по вкусу. Ломтики хлеба подсушить на гриле, еще горячими натереть долькой чеснока, уложить овощи, сбрызнуть маслом, подавать горячими на стол.

Брускетта с кедровыми орешками

Ингредиенты:

- белый хлеб — 6 ломтиков;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- перец сладкий красный — 1 шт.;
- перец сладкий желтый — 1 шт.;
- лук красный — 1 шт.;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- оливки — 6 шт.;
- кедровые орехи (жареные) — 30 г;
- пармезан.

Ломтики хлеба равномерно разложить на противне. Нагреть духовку до 250 °С, поставить противень на 2 минуты, переворачивая кусочки хлеба. Затем сбрызнуть сверху оливковым маслом.

Перец нарезать соломкой, лук — полукольцами. Обжарить перец с луком. Разложить овощи на брускетты, украсить оливками, кедровыми орешками и пармезаном.



Брускетта с поматами и моцареллой



Ингредиенты:

- хлеб — 2 ломтика;
- помидор — 2 шт.;
- базилик — 20 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- масло оливковое — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу.

Чеснок мелко нарезать и посолить.

Подсушить кусочки хлеба в тостере. Сбрызнуть поверхность хлеба небольшим количеством оливкового масла.

Поперчить кусочки хлеба. Выложить чеснок на хлеб, равномерно распределяя по поверхности. Мелко нарезать базилик.

Нарезать мелкими кубиками помидоры (при желании, помидоры можно предварительно бланшировать в кипящей воде 1—2 минуты, а затем снять кожицу), посолить.

Смешать базилик и помидоры. Выложить помидоры с базиликом на хлеб.

Нарезать моцареллу кубиками.

Выложить кусочки моцареллы на помидоры.



Совет. Для брускетты лучше брать хлеб грубого помола. Ломтики хлеба можно также предварительно обжарить (например, на гриле или на сковороде без масла).



Овощи-гриль под маринадом «Бальзамико»

Ингредиенты:

- баклажан — 2 шт.;
- перец сладкий — 3 шт.;
- масло оливковое (для гриля — 2 ст.л.; для маринада — 3 ст.л.) — 5 ст. ложек;
- чеснок — 3—4 зубчика
- лимон (на сок) — 1 шт.;
- уксус (бальзамический) — 2—3 ст. ложки;
- соль, перец черный — по вкусу;
- сахар коричневый (или белый) — 2 ч. ложки;
- перец чили — по вкусу;
- специи — 0,5—1 ч. ложка.

Овощи вымыть, почистить. Перец нарезать на 4—5 частей; баклажаны — вдоль, тонко, по всей длине.

Баклажаны можно не очищать полностью, а только с двух сторон, чтобы ободки пластин оставались со шкуркой.

Овощи посолить, сбрызнуть оливковым маслом (2 ст. ложки) и жарить на хорошо разогретом гриле до готовности с двух сторон: сначала перец, затем баклажаны.

Обжаренные овощи отложить на тарелку.

Сделать маринад. Почистить чеснок, нарезать крупными кусочками и обжарить на небольшом огне с добавлением оливкового масла (около 5 минут).

Затем добавить черный перец, перец чили, соль, кориандр, специи, лимонный сок, бальзамический уксус, довести до кипения и полить овощи этим маринадом. Перец с баклажанами перемешать и оставить мариноваться в прохладном месте на 2—3 часа.



Жареные луковые кольца



Ингредиенты:

- лук репчатый — 2 шт.;
- мука — 1 стакан;
- крахмал — 3 ст. ложки;
- сода — 0,5 ч. ложки;
- холодная вода (или пиво) — 1 стакан;
- соль — по вкусу;
- растительное масло.

Очистить и нарезать лук толстыми колечками. После этого обваливать его в муке. Смешать муку, крахмал, соду в одной миске, а воду в другой. Затем быстро смешать все вместе и сделать тесто.

Нагреть масло в большой кастрюле с толстым дном. Температура масла должна быть примерно 180 °С.

Обваливать кольца в тесте, после чего осторожно поместить их в горячее масло. Жарить до получения золотистого цвета. Затем вынуть их и положить на вощеную бумагу, что бы стекло лишнее масло. Посыпать солью по вкусу и можно подавать к мясу или пиву.



Совет. Чтобы кольца получились аккуратными, прежде чем опустить их в раскаленное масло, легонько встряхните их и позволяйте стечь лишнему тесту.



Жареные баклажаны с творогом



Ингредиенты:

- баклажаны — 4 шт.;
- мелко порезанная зелень петрушки и укропа;
- нежирный творог — 150 г;
- мука — 3 ст. ложки;
- чеснок — 2 зубчика;
- соль, перец черный молотый — по вкусу;
- масло растительное;
- оливки — для украшения.

Баклажаны помыть, порезать кружочками, слегка посолить, оставить на 10 минут. Тем временем в творог добавить потертый на мелкой терке чеснок, поперчить, посолить, все хорошо перемешать.

Баклажаны обвалять в муке, обжарить с двух сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

Баклажаны выложить на блюдо, сверху положить подготовленный творог, потом еще кружочек баклажана. Сверху украсить половиной оливок.

Подавать как холодную закуску. Хранить в холодильнике 1—2 дня.



Совет. Чтобы баклажаны при готовке не горчили, их нужно посыпать солью и оставить на 10 минут. После такой процедуры овощи не теряют своего вкуса и структуры и не содержат больше в себе ни грамма горчинки.



Тарталетки с помидорами

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 250 г;
- сливочное масло — 125 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сметана — 1 ст. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;

для начинки:

- помидоры — 2 шт.;
- сыр — 150 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сливки — $\frac{3}{4}$ —1 стакан;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу;
- листики петрушки.

Приготовить тесто. Замороженное масло натереть на крупной терке, перемешать с просеянной мукой и растереть руками в крошку. Взбить яйцо с солью и сметаной, добавить в муку с маслом и замесить тесто. Тесто скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 минут.

Для начинки. Помидоры помыть. Слегка надрезать крест-накрест, положить в глубокую миску и залить кипятком. Минут через 5—7 обдать их холодной водой и снять кожицу.

Помидоры нарезать кубиками, положить в сито, чтобы стек лишний сок. Сыр нарезать кубиками. Яйцо взбить, залить сливками, тщательно перемешать, посолить. Формочки смазать сливочным маслом, обсыпать мукой. Если печь в силиконе, формы достаточно сбрызнуть водой. Выложить в них тесто, равномерно распределяя по дну и бокам формы.

Распределить помидоры по всем формам, сверху посыпать кубиками сыра и листиками петрушки.

Каждую корзиночку залить 2—4 ст. ложками сливочно-яичной массы. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.



Соус «Бешамель»



Ингредиенты:

- молоко — 300 мл;
- лук, порезанный на 4 части — 1 шт.;
- лавровый лист — 1 шт.;
- тимьян — 2 веточки;
- петрушка — 1 веточка;
- молотый мускатный орех — щепотка;
- соль и перец — по вкусу;
- сливочное масло — 25 г;
- мука — 25 г.

В кастрюлю налить молоко, добавить лук, травы, мускатный орех, приправить солью и перцем по вкусу. Медленно довести до кипения, сразу снять с огня, накрыть и дать настояться от 30 минут до 1 часа, затем пропустить через сито. Растопить сливочное масло в кастрюле, добавить муку и готовить, помешивая, 1 минуту. Снять с огня и постепенно добавить молоко, помешивая. Вернуть на огонь, довести до кипения и готовить 2 минуты, постоянно помешивая.

Луковый соус светлый

Ингредиенты:

- соус «Бешамель»;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- лук репчатый — 3—4 шт.;
- мускатный орех — по вкусу.

Приготовить соус «Бешамель». Мелко нарезать лук и слегка поджарить в масле (до прозрачности), измельчить в пюре и добавить в основной соус. В конце — соль, перец, мускатный орех по вкусу.



Пикантные рулетики



Ингредиенты:

- крупный баклажан — 1 шт.;
- морковь по-корейски — 100 г;
- огурец (крупный) — 1 шт.;
- перец сладкий (болгарский) — 1 шт.;
- майонез — 100 г;
- чеснок — 3 зубчика;
- зелень — по желанию.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими длинными полосками. Обжарить полоски баклажанов с двух сторон на растительном масле, положить на бумажное полотенце и дать излишнему маслу стечь.

Для начинки: огурец нарезать тонкой соломкой, перец очистить от семян и тоже нарезать соломкой. Смешать огурец, морковку по-корейски, перец, добавить измельченный чеснок и зелень. Заправить полученную начинку майонезом.

На край обжаренного ломтика баклажана выложить немного начинки и свернуть рулетиком. Посыпать баклажанные рулетики измельченной зеленью.

Совет. Когда будете готовить баклажаны, учитывайте, что из-за губчатой структуры баклажаны могут впитывать много масла. Чтобы этого избежать, баклажаны предварительно вымачивают в соленой воде. Эта процедура также помогает избавиться и от свойственной некоторым сортам горечи.





Запеченная тыква



Ингредиенты:

- тыква — 500 г;
- сахар — 150 г;
- сушеная клюква — 30 г;
- кедровые орешки — 40 г;
- сахарная пудра.

Тыкву почистить и нарезать небольшими кусочками. Вскипятить 500 мл воды, добавить сахар. В сироп положить тыкву, кипятить 5 минут.

Затем кусочки тыквы вынуть из воды и выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С до золотистой корочки (около 20—25 минут).

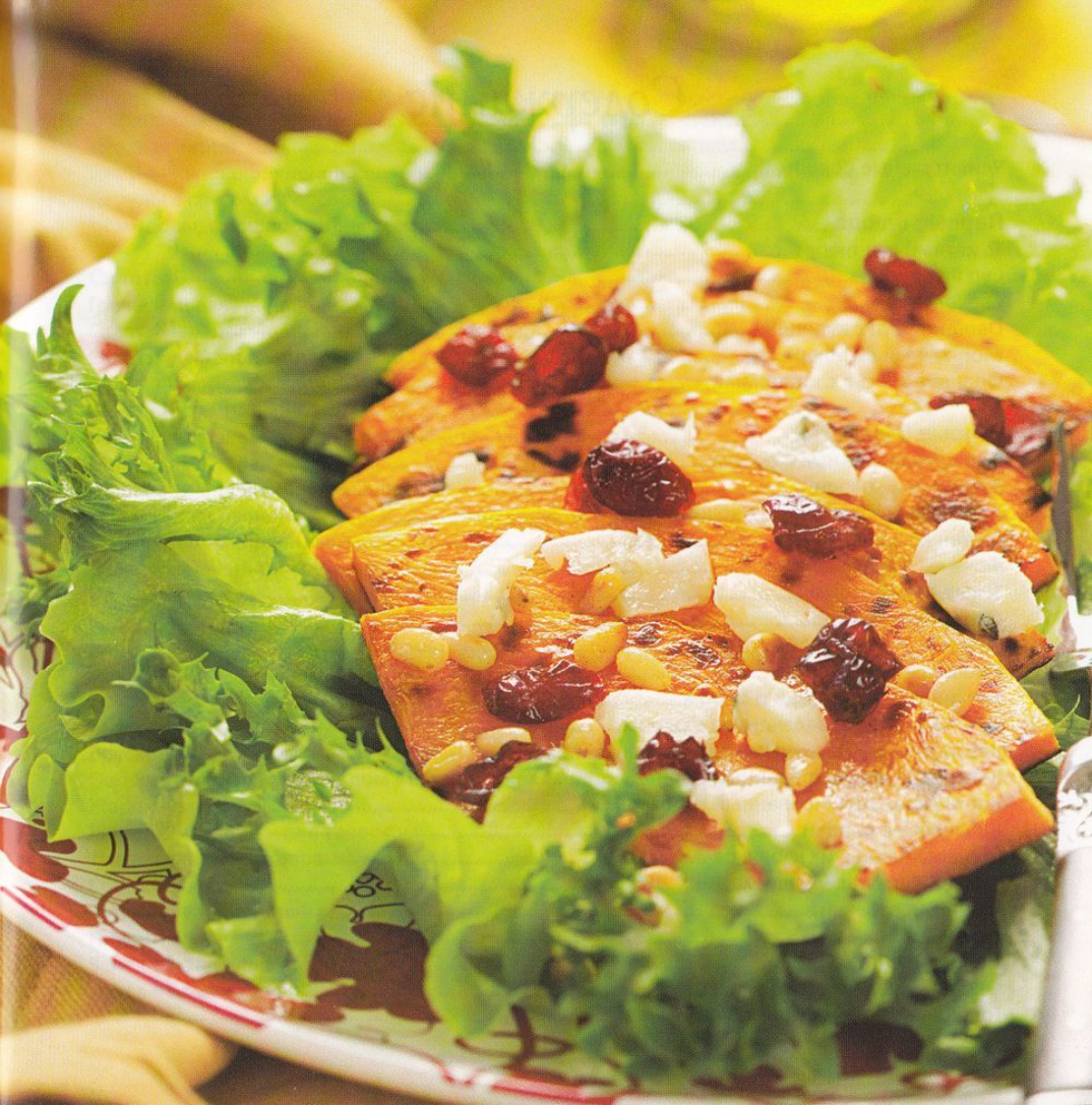
При подаче посыпать сахарной пудрой, кедровыми орешками и клюквой.

Тыква «Сладкоежка»

Ингредиенты:

- тыква (очищенная) — 500 г;
- сахар — 150 г;
- сахарная пудра.

Тыкву нарезать кусочками. Вскипятить 500 мл воды, добавить сахар. В сироп положить тыкву, кипятить 5 минут. Затем кусочки тыквы вынуть из воды и выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С до золотистой корочки (около 20—25 минут). При подаче посыпать сахарной пудрой.



Содержание

Удивительные овощи	3
Первые блюда	
Томатный суп-пюре	6
Суп из бобов.....	8
Свекольник.....	10
Овощной суп с курицей.....	12
Морковный суп-пюре.....	14
Французский суп с крутонами	16
Вторые блюда	
Овощи, запеченные с сыром	18
Запеченные овощи	20
Ароматные запеченные овощи	20
Гратен из цукини	22
Фокачча с помидорами	24
Тыквенное ризотто	26
Овощное ризотто.....	28
Рататуй	30
Овощная лазанья.....	32
Легкий пирог с цукини и сыром	34
Цветная капуста, запеченная с сыром	36
Картофель «Под сырным колпачком»	38
Картофель, фаршированный сыром	40
Картофель, фаршированный грибами	40
Кабачковые оладьи	42
Сладкие оладьи из кабачков	42
Тыквенные оладьи с орехами.....	44
Жареные кабачки	46
Кабачки «Лохматые».....	46
Лечо по-венгерски	48
Овощи тушеные с грибами	48
Говядина с бобами по-мексикански.....	50

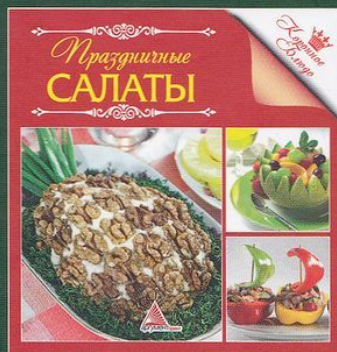
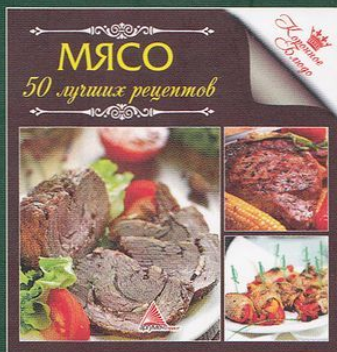
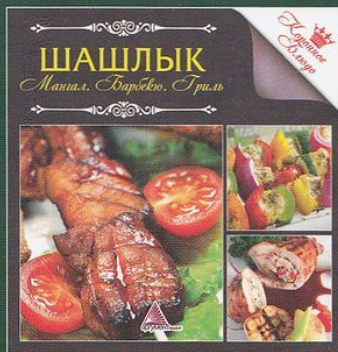
Пенне с болгарским перцем и брокколи.....	52
Жареная цветная капуста.....	54
Цветная Кэрри.....	54
Деруны	56
Деруны с соусом из лосося	56
Помидоры, фаршированные рисом и овощами.....	58

Салаты

Греческий салат.....	60
Салат «Нежный»	62
Салат с рукколой и апельсином.....	62
Салат «Ассорти вкусов».....	64
Салат «Витаминный».....	66
Салат морковный с сыром и чесноком.....	66
Морковный салат	68
Морковно-апельсиновый салат	
«Оранжевая песня».....	68
Салат «Необыкновенный».....	70
Салат с запеченной свеклой	70
Паста с брокколи.....	72
Салат из красной капусты	74

Закуски

Брускетта с овощами	76
Брускетта с кедровыми орешками.....	76
Брускетта с томатами и моцареллой	78
Овощи-гриль под маринадом «Бальзамико»	80
Жареные луковые кольца	82
Жареные баклажаны с творогом	84
Тарталетки с помидорами.....	86
Соус «Бешамель»	88
Луковый соус светлый	88
Пикантные рулетики.....	90
Запеченная тыква	92
Тыква «Сладкоежка»	92



Серия «Коронное блюдо»

Овощи универсальны. Их едят все и всегда — вегетарианцы и мясоеды, в пост и в праздник, круглый год.

Супы, салаты, лечо, овощные гарниры, овощи на гриле — в этой книге каждый найдет рецепт овощного блюда на свой вкус.

ISBN 978-617-570-350-2



9 786175 703502