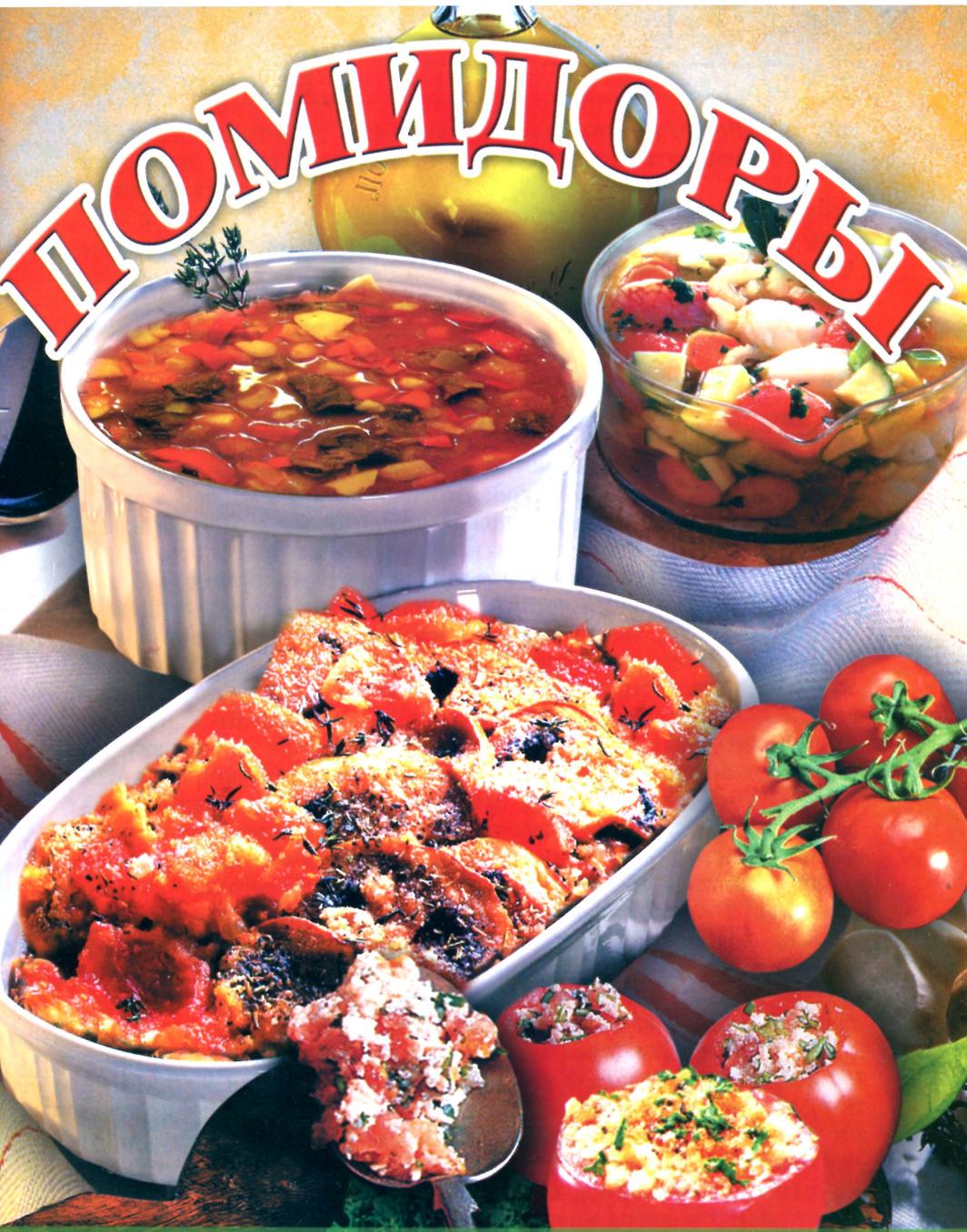


# ПОМИДОРЫ



**САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ГАРНИРЫ, СОУСЫ  
НАПИТКИ, ЗАГОТОВКИ**

История знакомого всем с детства «синьора Помидора» не так проста, как может показаться, и в ней насчитывается немало интересных фактов.

Родиной этого необычайно популярного овоща является Центральная и Южная Америка. Чилийский поэт Пабло Неруда так охарактеризовал его: «Красный помидор, живое солнце...». На родине культура помидора была известна еще в V веке до н. э. Древние жители Мексики и Перу называли ее «томатль», т. е. крупная ягода. Отсюда и второе название овоща – томат.

Задолго до появления в Америке первых европейцев местное население приспособилось употреблять плоды томатного растения в пищу. Но для того, чтобы добиться такого же признания на европейском континенте, понадобилось ни много ни мало – 11 столетий. Попав в Европу в XVI веке, этот небольшой кустик в течение продолжительного времени использовался там как декоративное растение, которое выращивали ради изящных цветков и красоты плодов. В Германии его культивировали как комнатное растение, во Франции им украшали беседки, а в Англии и России разводили как редкостное растение в оранжереях. Так, в статье русского ученого Андрея Болотова «Общие замечания о цветах», напечатанной в 1782 году и содержащей основные сведения об ассортименте и культуре тогдашних озеленительных растений, под номером 56 значилось следующее: «... любовное яблочко, особого рода и на картофель похожее произрастание, имеющие прекрасные красные яблочки». Такая характеристика связана с тем, что испанцы и португальцы, первые познакомившиеся с этим растением, назвали его плод «помп дель Перу» (яблоко из Перу). Итальянцы окрестили диковинку «помо д'оро» («золотое яблоко» – по-видимому, им попались желтоплодные растения). Наконец, французы, позаимствовав у итальянцев название, переименовали «помод'оро» в «помпд'амур» (яблоко Амура или любовное яблоко). Все получилось, как в «испорченном телефоне». В Польше плоды томата называли, как и в Италии, золотыми яблоками, а в Чехии – райскими. В России за ними закрепился итальянский вариант, и они прописались как помидоры.

Но старушка Европа не сразу приняла помидор как овощное растение и не спешила вводить его в меню. Неизвестно с чьей легкой руки томат оказался приписан к разряду ядовитых растений, но известно, что долгое время за ним сохранялась такая зловещая репутация. Именно на этой почве в анналах истории засвидетельствован казусный эпизод из времен гражданской войны в США.

Штабной повар североамериканских повстанческих войск, некий Джеймс Бейли (ярый противник борьбы за независимость), желая оказать услугу Георгу III, английскому королю, решил отра-

вить генерала Вашингтона. С этой целью он подал ему на обед жаркое, сдобренное мясистыми красными плодами. Жестоко мучаясь и испытывая смертельный страх за совершенное преступление, Бейли не выдержал и покончил свою жизнь самоубийством. Судьба-злодейка жестоко подшутила над незадачливым отравителем. После злополучного обеда Вашингтон прожил в полном здравии еще 23 года и стал первым президентом США.

Предубеждению о ядовитости помидоров способствовал и тот факт, что всемирно известный ботаник-систематизатор Карл Линней определил томат как «волчий персик», подчеркнув тем самым его несъедобность. Лишь в XVII веке испанские и французские ученые установили, что плоды томата не только безвредны, но, напротив, очень полезны. Ядовитыми, или лучше сказать токсичными, оказались только стебли растения, настой из которых получил в дальнейшем широкое применение против многих сельскохозяйственных вредителей.

Предполагают, что первыми в Европе занялись возделыванием томатов испанцы и португальцы, получившие их плоды от вернувшихся из Южной Америки мореплавателей. Оттуда заокеанский овощ начал свое триумфальное шествие по континенту. В России помидоры появились в XVIII веке сначала в Крыму, а затем распространились в более северные части страны. В середине XIX столетия они уже возделывались на обширной территории – от западных границ России до Благовещенска и от южных до Петербурга, а в конце века были заложены плантации помидоров в Тифлисской (территория современной Грузии), Одесской, Астраханской губерниях и Нижнем Поволжье.

Несмотря на то, что Северная Америка находится рядом с Южной, помидоры, тем не менее, были доставлены туда как овощное растение итальянскими эмигрантами, а местные жители не употребляли их плоды в пищу вплоть до середины XIX столетия.

Сегодня усилиями многих ученых-селекционеров и овощеводов-опытников созданы тысячи сортов помидоров различного назначения и для разных климатических зон. Путем долголетнего отбора и гибридизации качества их плодов, по сравнению с первоначальными, значительно улучшены. Приобретя более приятный вкус и повышенное содержание сахара, витаминов, минеральных солей и других питательных веществ, томат стал одной из самых любимых и широко возделываемых овощных культур во всем мире.

Помидоры, как и огурцы, на 94% состоят из воды, тем не менее, их пищевая ценность намного выше многих овощей и фруктов. В них содержится целый ряд витаминов и других полезных веществ: витамин С, витамины группы В, каротин, эфирные масла, сахар,

органические кислоты, особенно лимонная и яблочная (они придают особый освежающий вкус плодам, повышают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают губительное действие на кишечные бактерии), пектин, клетчатка, белки, фолиевая кислота, ниацин, крахмал и минеральные вещества, среди которых выделяются калий, магний, натрий, кальций, фосфор, из микроэлементов – медь и йод. Таким образом, спелый, только что сорванный помидор не только доставляет приятные вкусовые ощущения, но и снабжает организм человека жизненно необходимыми веществами.

Помидоры имеют ряд полезных защитных свойств. Их рекомендуется употреблять в пищу при подагре, ревматизме, нарушениях кровообращения (они влияют на образование крови), используют их также в диетах при заболеваниях почек. Очень полезны они и для сердечно-сосудистой системы. Но в растении имеется также ядовитый гликозид соланин, которого больше в незрелых плодах и меньше (только следы) в спелых. Именно поэтому незрелые плоды следует добавлять к овощным смесям в пропорции не более 20% от общего количества овощей.

Помидоры находят широкое применение в пище и обычно включаются в меню ежедневно, внося приятное разнообразие своими вкусовыми качествами. Они возбуждают аппетит, повышают пищевую ценность блюд и являются неотъемлемой частью. В зимнее время томатный сок наряду с кефиром пользуется большой популярностью. С добавлением лимонного сока и меда это прекрасный напиток для детей. Из помидоров можно приготовить много разных блюд: салаты, холодные и горячие закуски, первые и вторые блюда, десерты, напитки и всевозможные заготовки впрок.

#### *Полезные советы:*

Помидоры могут остаться свежими 30-40 дней, если собрать плоды в той стадии, когда зеленоватая окраска кожицы приобретет молочный оттенок, уложить их в небольшие ящики и хранить при температуре 11-12°C. Еще лучше пересыпать плоды помидоров сухим песком.

Можно сохранить свежие помидоры и до января. Для этого осенью нужно собрать здоровые зеленые плоды, обернуть каждый бумагой, уложить их в ящик или корзину, высланную соломой, и держать при температуре 11-13°C в темном месте. Лучше других сохраняются помидоры с неровной поверхностью.

Для консервирования целесообразнее брать мелкие помидоры, а для фарширования и обжаривания – твердые, не совсем созревшие плоды средней величины.

Жарить следует помидоры, у которых мало семян и много мякоти. Их надо разрезать пополам, положить на сковороду с жиром,

сначала разрезом кверху, а затем перевернуть и довести до готовности на слабом огне.

Ломтики помидоров, обсыпанные мукой и обжаренные в растительном масле, хорошо подать как самостоятельное блюдо и как гарнир.

Кожицу с помидоров легко снять, если погрузить их на 1 минуту в кипящую воду, а затем сразу же в холодную.

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, нужно густо посыпать трещины крупной солью.

Свежие помидоры следует нарезать очень острым ножом.

Свежие помидоры нужно закладывать в суп за 10 минут до готовности.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### Салат из свежих помидоров по-турецки

*400 г помидоров, 200 г яблок, 200 г бананов, лимонный сок и кислое молоко по вкусу.*

Помидоры вымыть и разрезать на дольки. С яблок (без сердцевин) и бананов снять кожуру и нарезать тонкими дольками. Подготовленные продукты сложить в миску, заправить лимонным соком и кислым молоком, перемешать, выложить в салатник и подать к воздушному рису.

### Салат из свежих помидоров по-немецки

*400 г помидоров, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени тысячелистника, 2 ст. л. натертого хрена, 125 г сметаны, 3 ст. л. майонеза, сахар и соль по вкусу.*

Спелые крепкие помидоры обмыть, нарезать ломтиками, соединить с хреном и мелко нарезанной зеленью петрушки и тысячелистника. Полученную смесь заправить сметаной, сахаром, солью, перемешать, выложить в салатник и подать к столу.

### Салат из свежих помидоров по-гречески

*5 помидоров, 150 г сыра фета, 1 сладкий перец, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 1,5 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), 5 маслин без косточек (для украшения), соль по вкусу.*

Спелые плотные помидоры вымыть, удалить зерна и нарезать небольшими дольками. Перец обмыть, очистить от семян и нашинковать соломкой. Сыр фета нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты сложить в салатник, добавить измельченный укроп, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Маслины нарезать тонкой соломкой и разместить поверх готового салата.

#### **Салат из свежих помидоров по-корейски**

*500 г помидоров, 150 г оливок без косточек, 3 стручка сладкого перца, 1 головка репчатого лука, оливковое масло, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Подготовленные помидоры, перец, лук и оливки нарезать ломтиками, сложить в миску, посыпать солью, перцем, перемешать. Заправить блюдо оливковым маслом, выложить горкой в салатник и подать к столу.

#### **Салат из свежих помидоров по-татарски**

*200 г помидоров, 60 г репчатого лука, 30-40 г растительного масла или 60 г сметаны, перец и соль по вкусу.*

Спелые помидоры обмыть, нарезать крупными дольками, уложить в салатник, приправить солью, перцем, посыпать мелко нашинкованным луком. Блюдо хорошо перемешать, полить растительным маслом или сметаной (по желанию) и подать на стол.

#### **Салат из свежих помидоров по-французски**

*500 г помидоров, 125 г сладкого перца, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки.*

*Для заправки: 4 ст. л. лимонного сока, по 2 ст. л. арахисового и оливкового масла, перец и соль по вкусу.*

Помидоры и очищенный от семян сладкий перец обмыть, нарезать кусочками и уложить в салатник, чередуя слоями – слой помидоров, слой перца, завершив слоем перца.

Приготовить заправку, смешав указанные в рецептуре ингредиенты, полить ею салат и посыпать сверху зеленью петрушки.

#### **Салат из свежих помидоров по-узбекски**

*500 г помидоров, 2-3 головки репчатого лука, жгучий красный молотый перец и соль по вкусу.*

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры обмыть, нарезать дольками или кусочками, соединить с луком, заправить перцем и солью и хорошо перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочка помидорами.

#### **Салат из свежих помидоров по-болгарски**

*500 г помидоров, 200 г брынзы, растительное масло, зелень петрушки, уксус и соль по вкусу.*

Помидоры промыть, нарезать ломтиками, слегка посолить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол посыпать сверху измельченной на терке брынзой и рубленой зеленью петрушки.

#### Салат из свежих помидоров по-американски

*5 помидоров средних размеров, 2 яблока, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Спелые-плотные помидоры обмыть, нарезать дольками. Яблоки, очистив от кожицы и семян, натереть на крупной терке и соединить с помидорами. Добавить рубленые яйца, зеленый лук, приправить солью, перемешать, выложить в салатник, полить оливковым маслом и украсить зеленью петрушки.

#### Салат «Пикантный»

*4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 сельди, 2 головки репчатого лука, 10 г зеленого салата. Растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры и очищенный от семян сладкий перец обмыть и мелко нарезать. Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, удалить кости, соединить с помидорами и сладким перцем. Добавить нашинкованный лук, порванный руками салат, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Из растительного масла, уксуса, соли, молотого перца приготовить заправку, полить ею салат и подать к столу.

#### Салат «Пхеньянский»

*7 помидоров, 6 картофелин, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка сладкого репчатого лука, 1 небольшой зубок чеснока, маслины (для украшения).*

*Для соуса: 70 г маслин, 1 ст. л. каперсов, 1 лимон, 50 г филе анчоусов, 0,5 стакана оливкового масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Лук очистить и нарезать кольцами. Помидоры опустить на 20 секунд в кипяток, затем ополоснуть в холодной воде, очистить от кожицы, удалить зерна и нарезать мякоть небольшими кусочками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками и уложить в салатник. Сверху положить помидоры, нарезанные кружочками яйца, колечки лука, посыпать измельченным чесноком, заправить соусом, перемешать, украсить маслинами и охладить.

Для приготовления соуса маслины очистить от косточек, нарезать небольшими кусочками, соединить с измельченными каперса-

ми и анчоусами. Все это заправить оливковым маслом, лимонным соком, солью, перцем и хорошо перемешать.

### **Закуска томатная острая «Под текилу»**

*500 г помидоров, 15 зубков чеснока, 50 г тертого хрена, 1 ст. л. готовой горчицы, 3 ст. л. кефира, черный молотый перец и соль по вкусу.*

*Для тостов: белый пшеничный хлеб.*

Спелые помидоры обмыть, пропустить через мясорубку, добавить хрен, толченый чеснок, посолить. Заправить блюдо кефиром, смешанным с горчицей и перцем, и хорошо перемешать. Полученным кремом смазать тосты из хлеба, уложить их на блюдо и подать к столу.

### **Помидоры закусочные, фаршированные яйцами и брынзой**

*5 помидоров, 4 яйца, 200 г брынзы (голландского сыра), 2 ст. л. сливочного масла, 5 ч. л. майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Яйца взбить с солью, поджарить на сливочном масле, тщательно размять вилкой. Добавить мелко накрошенную брынзу (или тертый сыр), измельченную зелень петрушки, заправить перцем и слегка размешать.

Помидоры обмыть, вырезать у них из середины часть мякоти с зернами, наполнить подготовленным фаршем и уложить на плоское блюдо. На каждый помидор положить сверху по 1 ч. л. майонеза и подать к столу.

### **Помидоры, фаршированные по-корейски с уксусным соусом**

*10 помидоров, 300 г длинного риса, 2 стручка красного сладкого перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 банка тунца в масле.*

*Для соуса: 10 ст. л. оливкового масла, 2,5 ст. л. уксуса, 1 пучок базилика, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать с них верхушки, аккуратно вынуть часть мякоти с зернами, слегка посолить изнутри и выложить на блюдо срезом вниз. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, слить воду. Готовый рис промыть холодной водой. Сладкий перец очистить от семян, нарезать небольшими ломтиками, смешать с рыбой и рисом и заправить соусом. Полученной массой наполнить подготовленные помидоры, накрыть их срезанными верхушками, охладить, уложить на плоское блюдо и подать к столу.

Для приготовления соуса базилик измельчить, смешать с оливковым маслом и уксусом, заправить черным перцем, солью и перемешать.

### Помидоры закусочные, фаршированные яичным кремом

*4 помидора, листья зеленого салата.*

*Для крема: 4 желтка сваренных вкрутую яиц, 6 ст. л. размягченного сливочного масла, 1,5 ст. л. мелко нарезанного замороженного шпината, 1 ч. л. готовой горчицы, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать с них со стороны плодоножки «крышечки», удалить жидкую часть с зернами. Подготовленные помидоры заполнить кремом, уложить на блюдо, выстланное листьями салата и подать к столу.

Для приготовления крема вареные яичные желтки протереть сквозь сито. Сливочное масло взбить в миске венчиком до кремообразного состояния, добавить к нему протертые желтки, рубленый шпинат. Заправить эту смесь горчицей, соевым соусом, перцем, солью и хорошо перемешать.

### Помидоры закусочные, фаршированные сыром и огурцами

*8-10 помидоров, перец и соль по вкусу.*

*Для начинки: 150 г твердого сыра, мякоть помидоров, 2 стерилизованных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. белого йогурта, лимонный сок, готовая горчица, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхушки, аккуратно вынуть часть мякоти с зернами и посыпать изнутри солью и перцем.

В миске тщательно растереть яичные желтки, добавив перец, лимонный сок, горчицу, растительное масло и йогурт. Добавить к этой смеси мелко нарубленные белки яиц, сыр, мякоть помидоров, огурцы, зелень петрушки и все вместе хорошо перемешать. Полученной массой наполнить помидоры, посыпать сверху зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом и подать к столу на листьях кочанного салата.

### Помидоры закусочные, фаршированные копченой скумбрией

*9 помидоров, 1 копченая скумбрия (или сельдь), 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. готовой горчицы, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, листья салата для украшения.*

Помидоры обмыть, срезать верхушки и аккуратно удалить часть мякоти с зернами.

Скумбрию (или сельдь) выпотрошить, снять кожицу, удалить кости и мелко нарезать. Огурец очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками, добавить измельченные лук и зелень петрушки. Заправить растительным маслом, лимонным соком, горчицей,

перцем и солью. Соединить эту массу с филе скумбрии (или сельди) и хорошо перемешать.

Подготовленные помидоры наполнить начинкой, поместить на плоское блюдо, устеленное вымытыми листьями салата, и подать к столу.

### **Помидоры закусовые, фаршированные грибами**

*10 помидоров, 200 г маринованных или соленых грибов, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 0,5 баночки майонеза, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

*Для украшения: зелень петрушки или листики салата.*

Спелые, не очень крупные помидоры вымыть, срезать со стороны плодоножки 1/5 часть; выбрать из середины чайной ложечкой жидкость с зернами. Посолить, поперчить, заполнить начинкой, слегка полить майонезом и посыпать укропом.

Для приготвления начинки грибы мелко нашинковать, соединить с измельченным и поджаренным на растительном масле луком, добавить рубленые яйца и хорошо перемешать.

Фаршированные помидоры уложить на плоское блюдо с бумажной салфеткой и украсить зеленью петрушки или листиками салата.

### **Помидоры закусовые, фаршированные мясным салатом**

*1 кг помидоров, 100 г вареного или жареного мяса, 100 г отварного картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. майонеза, 10 г соуса типа «Южный», листья зеленого салата, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры подготовить, как указано в предыдущем рецепте.

Мясо, картофель и яйцо мелко покрошить, огурцы нарезать небольшими кубиками, все вместе перемешать, заправить соусом и майонезом. Полученной массой заполнить подготовленные помидоры, уложить их на плоское блюдо, выстланное вымытыми листьями салата и подать к столу.

### **Помидоры закусовые, фаршированные шпротным паштетом**

*8 помидоров, 1 банка шпротного паштета, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, зелень петрушки, специи и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать с них верхушки, удалить из середины часть мякоти с зернами.

Шпротный паштет соединить с мелко нарубленными яйцами, добавить размягченное сливочное масло и взбить, постепенно добавляя сок лимона, до образования пышной однородной массы.

Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры, уложить их на блюдо, украсить зеленью петрушки, дольками лимона и кружочками вареных яиц и подать к столу.

### **Помидоры, фаршированные сельдереем и ананасами**

*6 помидоров, зелень с 1 корня сельдерея, 150 г ананаса, 5 ст. л. майонеза, 50 г салата латука, перец и соль по вкусу.*

Крепкие спелые помидоры обмыть, срезать у них верхушки и удалить часть мякоти с зернами.

Мякоть помидоров протереть сквозь сито, соединить с мелко нарезанными листовым сельдереем и ананасами, посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры, уложить их на блюдо, выстланное листьями салата латука и подать к столу.

### **Икра из свежих зеленых помидоров по-украински**

*500 г зеленых помидоров, 2 головки репчатого лука, 2-3 ст. л. растительного масла, 3 моркови, 4-5 зубков чеснока, зелень сельдерея и петрушки, молотый перец и соль по вкусу.*

Зеленые помидоры помыть, мелко нарезать и измельчить в миксере до пюреобразной консистенции. Лук очистить, нашинковать, соединить с пюре из помидоров. Добавить мелко нарезанную зелень, очищенную и нарезанную кружочками морковь, посолить, поперчить. Смесью залить растительным маслом и тушить в течение 20-30 минут, после чего ввести толченый чеснок, перемешать, выложить на блюдо и охладить.

### **Кубки из помидоров**

*250 г одинаковых по величине помидоров, 1 яблоко, тертый хрен, дробленые орехи и лимонный сок по вкусу.*

Отобранные красивые помидоры обмыть, надрезать, осторожно вынуть из них содержимое, оставив плотные неповрежденные стенки. Яблоко очистить от кожицы и семян, настругать на крупной терке, смешать с тертым хреном, дроблеными орехами и лимонным соком. Полученной смесью заполнить подготовленные помидоры.

Готовые кубки охладить, уложить на сервировочное блюдо и подать к столу.

### **Икра из соленых зеленых помидоров**

*1 кг соленых зеленых помидоров, 120 г репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. 9%-го уксуса, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Соленые зеленые помидоры опустить в кипящую воду и варить до тех пор, пока они не станут мягкими, после чего пропустить их через мясорубку, отжать и поджарить на подсолнечном масле. Половину очищенного лука натереть на терке, а вторую часть мелко порубить, слегка поджарить, добавить томатное пюре и тушить еще 5-6 минут. Подготовленные помидоры и лук соединить вместе, заправить сахаром, уксусом, солью, перцем. Смесь хорошо перемешать, охладить, выложить на блюдо, посыпать рубленой петрушкой и подать к столу.

### **Пюре из помидоров**

*500 г помидоров, 100 мл подсолнечного масла, 8 зубков чеснока, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, нарезать, сложить в кастрюлю. Заправить солью, перцем, полить растительным маслом, поставить на слабый огонь и тушить 20-25 минут. Затем блюдо охладить, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

### **Тюльпаны из помидоров**

*250 г одинаковых по величине помидоров.*

*Для начинки: творог, молоко, репчатый лук, сладкий перец, зелень петрушки и укропа, листья салата и соль по вкусу.*

Отобранные красивые помидоры обмыть, надрезать крест-накрест, вынуть середину, заполнить начинкой, охладить и подать на листьях салата.

Для приготовления начинки лук и сладкий перец очистить и мелко нарезать. Плотный творог взбить с молоком и вынутой мякотью помидоров до консистенции густой сметаны, добавить подготовленные лук и перец, заправить рубленой зеленью петрушки и укропа, солью и хорошо перемешать.

### **Творожная паста с помидорами**

*250 г творога, 250 г помидоров, 1 головка репчатого лука, молоко, льняное масло, зеленый лук и соль по вкусу.*

Творог растереть с небольшим количеством свежего льняного масла и молоком до консистенции густой сметаны, добавить промытые мелко нарезанные помидоры, рубленый лук. Полученную пасту посолить, хорошо перемешать, выложить на блюдо, посыпать нашинкованным зеленым луком и подать на стол.

### **Помидоры с сыром**

*700 г помидоров, 300 г сыра сулугуни, чеснок, растительное масло, лук, перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, нарезать и соединить с натертым на крупной терке сыром. Растительное масло тщательно растереть с чесноком, луком и перцем, залить этой смесью помидоры с сыром и подать к столу.

### Бутерброды с помидорами

*300 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 250 г свежих помидоров, 80 г брынзы, соль по вкусу.*

Крепкие мясистые красные помидоры вымыть, снять с них кожицу, удалить сок с зернами и нарезать дольками.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать их сливочным маслом, сверху поместить нарезанные помидоры и посыпать тертой брынзой.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп томатный по-гречески

*5 спелых помидоров, 2 небольших корня сельдерея, 2/3 стакана растительного масла, 1,5 стакана мелких макаронных изделий, 1 ч. л. сахара, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ч. л. соли.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и пропустить через мельницу для овощей. Корни сельдерея промыть, очистить и нарезать кружочками. В кастрюлю положить помидоры с сельдереем, добавить сахар, перец, соль, растительное масло, залить большим количеством воды и варить на медленном огне в течение 20 минут. Потом засыпать макаронные изделия и варить еще 7-10 минут, следя за тем, чтобы они не разварились. Готовый суп посыпать рубленой зеленью укропа и подать к столу горячим.

### Суп томатный по-английски

*300 г телячьих костей, 150 г помидоров, 4 горошины черного перца, 10 г лука-порея, 35 г репчатого лука, 20 г репы, 35 г корня сельдерея, 120 мл молока, 10 г сливочного масла, лимонный сок, зелень, молотый перец и соль по вкусу.*

Телячьи кости порубить, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить в течение 2 часов. После этого добавить нарезанные ломтиками очищенные корнеплоды (репа, сельдерея) и лук, посолить и варить еще около 1 часа, добавив в конце варки перец горошком.

Готовый бульон процедить, положить в него помытые помидоры, лук-порей, зелень петрушки и укропа и припустить в течение

40 минут. Затем овощи протереть сквозь сито, вновь довести до кипения, заправить горячим молоком, добавить сахар, лимонный сок, посолить и варить, слегка помешивая, до образования однородной массы.

#### **Суп томатный по-итальянски**

*500 г помидоров, 2 л мясного бульона, 60 г натертого твердого сыра, 150 г репчатого лука, 100 г риса, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки.*

Помидоры обмыть, нарезать ломтиками, обжарить с мелко нашинкованным луком в разогретом сливочном масле до золотистого цвета, посыпать мукой, посолить, поперчить и залить горячим бульоном. Затем добавить промытый рис, поставить на огонь и варить в течение 30 минут. Готовый суп перелить в супницу, заправить тертым сыром и подать на стол.

#### **Суп томатный по-болгарски**

*750 г помидоров, 2 ст. л. манной крупы, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, гренки и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, нарезать, сварить в подсоленной воде, сцедить отвар, протереть в него сквозь сито помидоры. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать тонкой стружкой манную крупу и добавить воды, чтобы суп достиг консистенции сметаны.

Готовый суп заправить сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать с гренками из пшеничного хлеба.

#### **Суп томатный по-узбекски**

*1 кг костей, 1 кг помидоров, 1 стручок жгучего красного перца, 3-4 головки репчатого лука, 3-4 картофелины, по 0,5 пучка зелени кинзы и зеленого лука, соль по вкусу.*

В кастрюлю положить кости, залить водой, варить в течение 2 часов и, когда из костей выйдет весь жир, вынуть их. Бульон процедить, снова поставить на огонь, добавить красный перец, мелко нашинкованный лук, положить целиком помидоры и разрезанный на половинки картофель, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить 25-30 минут на слабом огне. Из готового супа вынуть помидоры, растереть их в отдельной посуде, положить по немного в каждую порцию и залить бульоном. Подавая на стол, посыпать суп мелко нарезанным зеленым луком и зеленью кинзы.

#### **Суп томатный по-португальски**

*500 г помидоров, 250 г картофеля, 1,5 л мясного бульона, кервель и соль по вкусу.*

Очищенный картофель и вымытые помидоры нарезать, сложить в кастрюлю, залить горячим бульоном и варить на медленном огне в течение 45 минут. Затем протереть все в супницу (через сито), посыпать мелко нарезанной зеленью кервеля и подать к столу с сухариками.

### Суп томатный по-американски

*1 кг помидоров, 2 головки репчатого лука, 4 банана, 2 ст. л. тертого кокоса, 2 ч. л. кукурузной муки, 4 ст. л. сливок, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 л мясного бульона, 0,5 ч. л. соли, белый перец на кончике ножа.*

Помидоры вымыть, крупно нарезать, сложить в кастрюлю, залить бульоном, посолить и тушить под крышкой на малом огне до тех пор, пока помидоры не превратятся в пюре. Тем временем овощи очистить и нарезать: лук – кубиками, а бананы – кружочками.

В другой кастрюле разогреть растительное масло, пожарить на нем, непрерывно помешивая, до прозрачности лук, добавить бананы, поджарить их и размять.

Бульон с помидорами процедить и протереть сквозь сито в кастрюлю с луком и бананами и перемешать. Кукурузную муку развести сливками, заправить этой смесью суп, хорошо прогреть, добавить белый перец и посыпать кокосом.

### Суп томатный по-грузински

*800 г помидоров, 4 головки репчатого лука, 2-3 яйца, 70 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 5-6 стаканов воды, зелень и соль по вкусу.*

Очищенный лук мелко шинковать, положить в кастрюлю, потушить со сливочным маслом, посыпать пшеничной мукой, добавить немного сливочного масла, тушить 5-10 минут. Потом влить предварительно сваренные и протертые сквозь сито помидоры, добавить оставшееся сливочное масло и тушить еще 10-15 минут. Затем залить кипятком, варить 20 минут, всыпать мелко нарезанную зелень кинзы и петрушки, посолить и довести до готовности в течение 5 минут. В кипящий суп влить взбитые яйца и, как только они свернутся, снять с огня.

### Консоме холодное из помидоров

*1,5 кг помидоров, 100 г сливок, 1,5 л овощного бульона, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

За несколько часов до приготовления блюда сварить овощной бульон, процедить его и поставить в прохладное место.

Помидоры очистить от кожицы и семян и положить на сито, чтобы стек сок. Через 2 часа мякоть помидоров нарезать кусочками,

хорошо обсушить, протереть через сито, поперчить, посолить, добавить сливки и тщательно перемешать. Полученную смесь выложить в круглые формочки и поставить в холодильник. Перед подачей на стол содержимое формочек выложить в глубокие порционные тарелки, залить приготовленным холодным бульоном и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Помидоры с черносливом

*700 г помидоров, 1 головка чеснока, 2 головки репчатого лука, 250 г сушеных слив, 1 стакан маринада от огурцов или консервированных кабачков, соль по вкусу.*

Чернослив залить на ночь теплой водой, утром выбрать из него косточки, нарезать мелкими кусочками и проварить в маринаде с измельченными луком и чесноком. Помидоры обмыть, нарезать кружочками, положить в отвар с черносливом, проварить в течение 10-15 минут и приправить солью.

### Помидоры зеленые с орехами

*500 г зеленых помидоров, 0,5 стакана очищенных ядер грецкого ореха, 2-3 зубка чеснока, 1 жгучий стручковый перец, винный уксус, зелень (петрушка, укроп, кинза, сельдерей, базилик), соль по вкусу.*

Зеленые помидоры обмыть, разрезать пополам и удалить жидкость с зернами.

Всю зелень, кроме кинзы, мелко нарезать, добавить зубок толченого чеснока, часть измельченного стручкового перца, посолить и перемешать. Полученной смесью нафаршировать помидоры, уложить их в один ряд на сковороду, закрыть крышкой и запечь в духовке.

Ядра грецкого ореха хорошо истолочь вместе с оставшимся чесноком, стручковым перцем, солью и зеленью кинзы и развести уксусом. Готовые помидоры выложить на блюдо, густо обмазать этой приправой и сразу подать к столу.

### Помидоры с поджаренным салом по-украински

*1 кг помидоров, 250 г свиного сала, 300 г пшеничного хлеба, перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, разрезать пополам, слегка отжать, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон. Хлеб со срезанной корочкой нарезать тонкими (1 см толщиной) квадратными кусочками (размером 3-4 см). Сало нарезать такими же тонкими кусочками, поджарить на сковороде с обеих сторон до румяного цвета и передложить в другую

посуду. На горячую сковороду с растопленным салом уложить поджаренные кусочки хлеба и обжарить их до золотистого цвета.

Перед подачей на середину блюда уложить поджаренный хлеб, сверху на него – поджаренные кусочки сала, а вокруг разместить обжаренные помидоры.

### Помидоры в панировке

*500 г помидоров, 2 яйца, 60 г молотых сухарей, растительное масло для фритюра, перец и соль по вкусу.*

Крупные мясистые спелые помидоры обмыть, нарезать ломтиками, посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце, обвалить в молотых сухарях и обжарить в сильно разогретом фритюре до образования румяной корочки.

### Помидоры жареные, запеченные в сметанной подливке

*1 кг помидоров, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, 3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

*Для подливы: 2 стакана мясного бульона, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Спелые твердые помидоры обмыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью, молотым перцем, обвалить в муке и обжарить с двух сторон. Обжаренные помидоры сложить в сотейник или глубокую сковороду, смазанную жиром, залить сметанной подливой, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в нагретой духовке.

Для приготовления подливы муку пассеровать на растительном масле, развести бульоном, добавить сметану, размешать, довести до кипения, посолить и процедить.

### Помидоры, запеченные с сыром и грибами

*6 помидоров, 200 г вареных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 0,75 стакана тертого сыра, 100 г белой булки, 2 яйца, 0,5-стакана молока, 0,5 ст. л. топленого масла, перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть и нарезать ломтиками. Глиняную или керамическую посуду смазать сливочным маслом, уложить в нее несколькими слоями помидоры, посыпая каждый слой солью, перцем, мелко нарубленными поджаренными грибами, нашинкованным луком, тертым сыром (немного сыра оставить) и крошками булки. Яйца взбить с молоком и топленым маслом, залить этой смесью содержимое посуды, посыпать сверху оставшимся сыром и запечь в духовке со средним нагревом до подрумянивания. На стол подать блюдо в той же посуде, в которой запекалась вся масса.

**Мусака с помидорами и тыквой**

*6 помидоров, 300-400 г мякоти тыквы, 300 г рубленой говядины, 1 стакан сваренного до полуготовности риса, 3 головки репчатого лука, 4 ст. л. оливкового масла, 0,5 стакана мясного бульона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный перец, соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, нарезать толстыми кружками, лук очистить и мелко шинковать, а мякоть тыквы разрезать на тонкие пластинки.

В глубокой сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, обжарить в нем рубленую говядину, добавить лук, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо, накрыть сковороду крышкой и хорошо протушить (до мягкости). Затем переложить говядину в смазанный маслом небольшой противень с высокими бортами и приправить солью и перцем.

На той же сковороде обжарить рис, уложить его поверх мяса, прикрыть кружочками помидоров, накрыть их пластинками тыквы, сверху уложить еще один слой из помидоров, посолить, влить мясной бульон, поставить в духовку, нагретую до 180°C, и запечь в течение 30 минут до готовности.

Готовую мусаку достать из духовки и подать прямо на противне, в котором она запекалась, посыпав зеленью петрушки.

**Гювеч «Фракийский»**

*1 кг спелых красных помидоров, 1 стакан молотых сухарей, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный жгучий молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть и нарезать кружками толщиной 1 см. Зелень петрушки тщательно вымыть и мелко порубить.

На смазанный маслом небольшой противень выложить половину помидоров, посолить. Смешать красный перец, зелень петрушки и сухари, отсыпав половину от общего количества, предусмотренного рецептурой. Полученной солью посыпать помидоры. Сверху уложить второй слой помидоров, также посолить, посыпать остальными сухарями, красным перцем и зеленью петрушки, полить растительным маслом, поставить в духовку и запечь при температуре 180°C в течение 20 минут. К столу гювеч подать в той же посуде, в которой он запекался.

**Помидоры, запеченные в форме для яиц**

*2 формы для яиц, 2 яйца.*

*Для заполнения форм: помидор, вареная ветчина, репчатый лук, твердый сыр, сливочное масло, молоко, перец и соль.*

Ветчину нарезать дольками, вымытый помидор и 1 сваренное вкрутую яйцо — кружочками, а репчатый лук — кольцами. Формы

для яиц выложить дольками ветчины, сверху положить кружочки яйца и помидора, кольца лука, каждый слой посолить и поперчить. Второе яйцо взболтать с небольшим количеством молока и соли, залить им выложенные в форме слои, сверху посыпать тертым сыром, положить кусочки сливочного масла, поставить в нагретую духовку и запечь в течение 15 минут.

#### **Помидоры, жареные по-китайски с луком**

*8 помидоров, 2 головки репчатого лука, 4 зубка чеснока, 1 ст. л. соевого (или томатного) соуса, 1 ч. л. сахар, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить зерна и разрезать на кусочки. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.

В сковороде перекалить растительное масло, опустить в него лук и чеснок, обжарить до золотистого цвета, заложить помидоры, поджарить, помешивая, на сильном огне в течение 2-3 минут, заправить соевым (или томатным) соусом, посыпать солью и сахаром, перемешать, дать постоять 2-3 минуты и подать к столу.

#### **Помидоры, запеченные с брынзой**

*5 помидоров, 100 г брынзы, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана молока, растительное масло для фритюра, соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке и обжарить в сильно разогретом фритюре.

Муку спассеровать на сливочном масле, развести молоком, добавить натертую брынзу, посолить, довести, помешивая, до кипения. Затем заправить взбитыми яйцами, добавить рубленую зелень петрушки, залить этим соусом подготовленные помидоры и запечь в нагретой духовке.

#### **Помидоры, фаршированные креветками**

*500 г помидоров, 250 г консервированного мяса креветок, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны, зелень, черный перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхушки и удалить из середины часть мякоти с зернами.

Приготовить начинку: креветки выложить из банки в небольшую кастрюльку, припустить на слабом огне, добавить отварной рассыпчатый рис, мелко нарезанный и спассерованный на сливочном масле лук, рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Полученной массой заполнить подготовленные помидоры, уложить их в форму, сбрызнуть растопленным сливочным маслом,

поставить в нагретую духовку и запечь до готовности. Готовые помидоры выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

### **Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами**

*4-6 помидоров, 4 картофелины, 4-6 яиц, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, зелень и соль по вкусу.*

Спелые крепкие помидоры обмыть, нарезать ломтиками и обжа- рить на сливочном масле с обеих сторон. Картофель очистить, на- резать ломтиками и также обжарить на сливочном масле. Очищен- ный лук мелко нашинковать и спассеровать со сливочным маслом. Подготовленные продукты смешать, выложить в смазанную мас- лом сковороду, залить взбитыми яйцами и запечь в нагретой ду- ховке до образования румяной корочки. Перед подачей на стол по- сыпать блюдо рубленой зеленью петрушки.

### **Помидоры, запеченные в тесте**

*500 г помидоров, 4 ст. л. пшеничной муки, 100 мл подсолнечного масла, 2 стручка сладкого перца, зелень (петрушки, укропа, чес- нока) и соль по вкусу.*

Помидоры средней величины обмыть и нарезать кружочками. Приготовить пресное тесто и, обмакнув в него помидоры, обжа- рить в растительном масле с обеих сторон. В оставшееся тесто всы- пать мелко нарезанную зелень, измельченный сладкий перец, доба- вить масло и все хорошо вымесить.

На сковороду уложить обжаренные помидоры, залить их подго- товленным тестом и запечь в нагретой духовке до румяной короч- ки. На стол блюдо подать теплым.

### **Лапша с помидорами**

*500 г помидоров, 400 г лапши, 4-5 ст. л. молотых сухарей, 100 мл подсолнечного масла, зелень и соль по вкусу.*

Лапшу отварить в подсоленной воде, промыть и выложить в мис- ку. Помидоры обмыть, нарезать кружочками, добавить масло, из- мельченную зелень петрушки и укропа и все перемешать.

Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, вы- ложить в нее лапшу, смешанную с помидорами, посыпать сверху сухарями, сбрызнуть растительным маслом и поставить на 10-15 минут в нагретую духовку.

### **Лечо со сметаной по-венгерски**

*700 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 сладких перца, 1 стакан сметаны, 250 г вареной колбасы, 1 ст. л. муки, 3-4 ст. л. растительного масла, семена тмина и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть и нарезать кубиками. У сладкого перца удалить семена и нарезать квадратиками.

Лук очистить, нашинковать, обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом, добавить подготовленные помидоры и сладкий перец, потушить и приправить тмином и солью.

В другой сковороде муку пассеровать с растительным маслом, добавить сметану, перемешать и прокипятить. Полученной заправкой залить овощи и хорошо прогреть. Перед подачей на стол в лечо ввести обжаренную, нарезанную ломтиками колбасу.

### Помидоры «О гратэн»

*10 помидоров, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, молотые сухари и соль по вкусу.*

Крупные спелые помидоры обмыть, уложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку и подрумянить при температуре 180°C. Обжаренные помидоры переложить в глубокое огнеупорное блюдо, предварительно смазав его маслом и посыпав 1 ч. л. муки.

В кастрюльке вскипятить 0,75 стакана молока, влить в него тонкой струйкой остальное молоко, размешанное с мукой, довести смесь при слабом нагреве до кипения. Когда она начнет густеть, добавить 1 ст. л. сливочного масла, соль и размешать. Полученным соусом залить помидоры, посыпать их сухарями, тертым сыром, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла, запечь в духовке при температуре 160-180°C до подрумянивания (около 10 минут) и подать к столу в той же посуде.

### Чекчука из помидоров по-алжирски

*800 г красных помидоров, 4 яйца, 1 зубок чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. аджики, черный перец, соль по вкусу.*

Спелые помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать дольками. Чеснок очистить и растолочь.

В сковороду с разогретым растительным маслом положить помидоры, чеснок, аджику, приправить перцем, солью и тушить на слабом огне в течение 10 минут, после чего влить 1 стакан горячей воды и уварить до половины первоначального объема. Затем залить помидоры взбитыми яйцами, довести до готовности в течение 15 минут и сразу подать на стол.

### Помидоры, фаршированные баклажанами

*8 помидоров, 4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 4 зубка чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, тертый мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхушки и удалить часть мякоти с зернами.

Приготовить начинку: баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить кипятком, нарезать кружочками, поджарить на растительном масле, мелко порубить, добавить нашинкованный спассерованный лук, растертый чеснок, перец, соль, мускатный орех и хорошо перемешать. Полученной массой наполнить подготовленные помидоры, уложить их в форму, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в нагретой духовке.

### **Помидоры, фаршированные мясом и грибами**

*1 кг помидоров, 300 г отварного мяса, 200 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, зелень, перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхушки и удалить из середины часть мякоти с зернами.

Шампиньоны очистить, помыть, нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле вместе с очищенным нашинкованным луком. Добавить пропущенное через мясорубку мясо, перемешать и обжарить все вместе еще в течение нескольких минут. Полученным фаршем наполнить подготовленные помидоры, поместить их в широкую кастрюлю, залить сметаной, добавить оставшееся сливочное масло и поставить в нагретую духовку на 15-20 минут.

Готовые помидоры подать в горячем виде, полив соусом, образовавшимся при запекании.

### **Помидоры, фаршированные гречневой кашей**

*6 помидоров, 6 яичных желтков, 75 г гречневой крупы, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхушки и удалить чайной ложкой часть мякоти с зернами. Сварить на молоке гречневую кашу, наполнить ею до половины подготовленные помидоры и в каждый плод положить яичный желток, сохранив его форму.

Фаршированные помидоры уложить в огнеупорную посуду, полить сверху растопленным сливочным маслом и запечь в нагретой духовке.

### **Помидоры, фаршированные печенью и морковью**

*200 г помидоров, 80 г говяжьей печени, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 20 г томатного соуса, сливочное масло, зелень, специи и соль по вкусу.*

Помидоры средней величины обмыть, срезать у них верхушки и удалить чайной ложкой часть мякоти с зернами. Образовавшиеся

углубления помидоров заполнить начинкой, уложить нафаршированные плоды в сковороду, залить соусом, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью петрушки.

Для приготовления начинки отваренную печень пропустить через мясорубку, добавить пассерованные на сливочном масле очищенные, измельченные лук и морковь, посолить и хорошо перемешать.

### Помидоры с ветчиной и яйцами по-корейски

*5 помидоров, 200 г ветчины, 5 яиц, 3 зубка чеснока, оливковое масло, зелень петрушки и соль по вкусу.*

*Для соуса: 150 г майонеза, 50 г корнизонов, 50 г каперсов.*

Помидоры обмыть, нарезать кружочками, посолить, натереть измельченным чесноком и обжарить на оливковом масле с двух сторон.

На сервировочное блюдо уложить обжаренные помидоры, сверху на них разложить ломтики поджаренной ветчины и очищенные, сваренные в «мешочек» яйца, залить все соусом. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Для приготовления соуса корнизоны и каперсы мелко порубить и тщательно перемешать с майонезом.

### Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой

*6 помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 0,75 стакана молока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана измельченной брынзы, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры обмыть и нарезать ломтиками. В сковороде разогреть сливочное масло, поджарить в нем до золотистого цвета нашинкованный лук, добавить помидоры и жарить 15 минут. Затем всыпать муку, размешать, выложить полученную смесь на смазанный маслом противень, залить яйцом, взбитым с молоком, сверху посыпать измельченной брынзой, мелко нарезанной зеленью петрушки и запечь в нагретой духовке до готовности.

### Запеканка из помидоров с макаронами

*500 г помидоров, 250 г макарон, 2 яйца, 250 мл молока, 1 ст. л. муки, ветчина, тертый сыр, сливочное масло и соль по вкусу.*

В кастрюлю налить воду, добавить соль, довести до кипения, опустить макароны, отварить их до готовности и слить воду. Помидоры обмыть и мелко нарезать.

В форму для запекания, предварительно смазанную маслом, уложить послойно макароны и помидоры с нарезанной кусочками ветчиной, залить соусом, приготовленным из молока, яиц, муки и соли, добавить кусочки сливочного масла, тертый сыр и запечь в духовке.

**Суфле из помидоров**

*500 г помидоров, 0,5 стакана тертого сыра, 6 яиц, 100 г макарон, 5 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана сметаны или молочного соуса, тертый мускатный орех и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, измельчить, приготовить из них пюре в виде пасты, добавить часть сыра, сливочное масло, густую сметану или соус, сырые яичные желтки, мускатный орех, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать.

Макароны отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и, пока горячие, заправить сливочным маслом и оставшимся сыром.

Посуду для суфле смазать маслом, выложить на дно слой помидорной массы, затем слой макарон и сверху снова положить помидорную массу. Готовое суфле отварить на пару или запечь в духовке.

**Яйца в помидорах**

*5 помидоров, 5 яиц, 0,5 ст. л. сливочного масла, рубленый укроп, перец и соль по вкусу.*

Помидоры обмыть, срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. Затем уложить их в глубокую сковороду, в каждый подготовленный помидор аккуратно вбить по одному яйцу, сохранив желток целым, посолить, поперчить, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, поставить в нагретую духовку и запекать до тех пор, пока белок не свернется.

**Кугель из помидоров по-еврейски**

*6 помидоров, 1 головка репчатого лука, 100 г брынзы или сыра сулугуни, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 0,75 стакана молока, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Лук очистить, мелко нарезать, слегка обжарить в сливочном масле, добавить помытые нарезанные помидоры и обжарить их вместе с луком на слабом огне в течение 15 минут. Затем всыпать муку, размешать, переложить полученную массу на смазанный маслом противень, залить взбитым с молоком яйцом, посыпать сверху тертой брынзой или сыром сулугуни, мелко нарезанной зеленью петрушки и запечь в нагретой духовке.

**Яичница с помидорами «Фирменная»**

*5 помидоров, 4 яйца, 50 г свиного сала, 1 головка репчатого лука, 2 ломтика ржаного хлеба, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, кориандр и соль по вкусу.*

Сало нарезать небольшими кусочками, растопить на сковороде, добавить растительное масло, нарезанный кубиками ржаной хлеб и

обжарить в течение 2 минут. Помидоры обмыть, нарезать кружочками, выложить на сковороду, обжарить не переворачивая, выложить на них очищенный и нарезанный кольцами лук, выпустить яйца, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, молотым кориандром, рубленой зеленью петрушки и держать на среднем огне 5-7 минут.

#### **Яичница с помидорами по-кубински**

*2 помидора, 2 яйца, 3 зубка чеснока, зелень петрушки, специи (черный молотый перец, кориандр, майоран) и соль по вкусу.*

Спелые плотные помидоры обмыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посыпать их измельченным чесноком, положить на сковороду или в неглубокую кастрюлю с разогретым сливочным маслом и слегка обжарить. Сверху осторожно вылить яйца, стараясь, чтобы желтки остались целыми, приправить солью, специями, накрыть крышкой и тушить на медленном огне (можно в духовке) до тех пор, пока яйца не будут готовы.

#### **Яичница с помидорами по-американски**

*4 яйца, 400 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. топленого масла, зелень, перец и соль по вкусу.*

Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками, спассеровать в топленом масле до мягкости, добавить помидоры и потушить. Пока все это тушится, взбить яйца, залить ими помидоры, посолить, поперчить, посыпать сверху рубленой зеленью петрушки и укропа и довести яичницу до готовности.

#### **Яичница с помидорами по-итальянски**

*4 яйца, 4 помидора, 1 зубок чеснока, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, добавить соль, рубленую зелень петрушки, толченый чеснок, тщательно перемешать все со взбитыми яйцами, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и поджарить до готовности.

#### **Омлет с помидорами**

*5 яиц, 2 помидора, 100 г муки, 300 мл молока, 50 г растительного масла, сливочное масло, перец и соль по вкусу.*

Яйца смешать с молоком, мукой, растительным маслом и солью, слегка взбить, вылить приготовленную массу в смазанную маслом сковороду и поджарить с двух сторон. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кружочками, обжарить на сливочном масле, посыпать солью, перцем, выложить на готовый омлет и подать к столу.

## ГАРНИРЫ

### Помидоры к рису

*250 г помидоров, 125 г риса, 1 головка репчатого лука, 30 г смальца, 0,5 л мясного бульона, сливочное масло и соль по вкусу.*

Помидоры очистить от кожицы, разделить на половинки, слегка отжать рукой, нарезать, потушить в сливочном масле и подать к рису.

Для приготовления риса в кастрюле разогреть смалец, обжарить в нем до золотистого цвета мелко нарезанный лук, добавить перебраный, промытый и обсушенный рис, дать ему пропитаться, влить кипящий бульон, посолить, отварить рис и поставить его на 20 минут в горячую духовку.

Можно сделать иначе. Приготовленный, как указано выше, рис с помидорами заправить 2 яичными желтками, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц, осторожно перемешать и переложить все в плотно закрывающуюся форму для пудинга и довести до готовности на паровой бане. При подаче на стол выложить на блюдо и полить томатным соусом.

### Гарнир к блюдам на гриляре

*60 г помидоров, 50 г огурцов, 35 г гогошар (круглого салатного перца), 30 г зеленого лука, 2 г зелени, 10 мл уксуса; соль по вкусу.*

Свежие овощи обмыть и измельчить: помидоры нарезать кружочками или дольками, огурцы – кружочками (можно нарезать карбовочным ножом), зеленый лук – кусочками длиной 8-9 см. Гогошары очистить от семян, нашинковать соломкой, посыпать солью и сбрызнуть уксусом.

На блюдо рядом с основным продуктом уложить гарнир и украсить веточками петрушки или сельдерея.

### Приправа к мясу

*6 средних помидоров, 3 сладких перца, 1 крупная головка репчатого лука, 200 г сахара, 160 г уксуса, 1 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу.*

Помидоры, очистив от кожицы, нарезать четвертинками, а очищенные лук (от шелухи) и перец (от семян) – мелкими кубиками. Подготовленные овощи сложить в миску, залить уксусом, добавить соль, сахар, перец, поставить на небольшой огонь, медленно, при непрерывном помешивании, довести до кипения и слегка проварить. Подать к любому мясу.

Для длительного хранения приправу можно сложить в стеклянную банку и плотно укупорить.

**Жареные ломтики помидоров с брынзой**

*500 г помидоров, 100 г брынзы, несколько капель коньяка, жир для жарки, мука.*

Крупные твердые помидоры обмыть, нарезать поперек ломтиками, обвалить их в муке, быстро обжарить в разогретом фритюре, выбрать шумовкой, выложить на нагретое блюдо. Каждый ломтик сбрызнуть коньяком и посыпать измельченной на терке брынзой. Подать к жареному мясу.

Приготовленные таким образом помидоры можно подать на гарнир и к жареной рыбе. В этом случае на каждый ломтик помидора, вместо брынзы, следует положить по 1 филе анчоуса или сардинку.

**СОУСЫ****Соус из красных помидоров по-абхазски**

*1 кг помидоров, 4-5 зубков чеснока, 1,5 ст. л. аджики, 1 ст. л. смеси пряных сухих трав, кинза, мята и соль по вкусу.*

Зрелые красные помидоры очистить от плодоножек, обмыть, помять и варить на слабом огне 25-30 минут. В процессе варки добавить чеснок, растертый с солью, кинзой и мятой. Как только масса загустеет, снять ее с огня, слегка остудить, процедить через сито, приправить аджикой, пряными травами и проварить еще в течение 15 минут.

**Соус «Сальса до помодоро» по-итальянски**

*500 г спелых помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, по 1 корню сельдерея и моркови, несколько листиков базилика, несколько корешков петрушки, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан мясного бульона, красный молотый перец и соль по вкусу.*

Овощи и зелень помыть, крупно порезать, потушить в растительном масле, добавить муку, обмытые и разрезанные на дольки помидоры, влить бульон и проварить все на слабом огне до мягкости. Полученную массу протереть сквозь сито, заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

**Томатный соус по-американски**

*500 г помидоров, 1 крупная головка репчатого лука, по 0,5 пучка базилика и петрушки, 5 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. соли, 1 маленький стручок перца чили.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень помыть, петрушку измельчить, а базилик крупно порезать.

В кастрюле разогреть оливковое масло, слегка обжарить в нем лук, добавить зелень, помидоры (вместе с соком), стручок чили (целиком), соль и проварить соус под крышкой на медленном огне в течение 30-40 минут, пока он не загустеет. Перед подачей на стол вынуть из него стручок чили.

## ВЫПЕЧКА К ЧАЮ

### Средиземноморский пирог с помидорами

*300 г готового песочного теста, 600 г помидоров, 2 красных сладких перца, 3 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 стакан тертого сыра, 1 яичный желток, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. У сладкого перца удалить семена и нарезать квадратиками. Лук и чеснок очистить и измельчить.

На большой сковороде разогреть оливковое масло, положить в него лук, чеснок, сладкий перец и, помешивая, обжарить в течение 10-12 минут, после чего всыпать муку и жарить при слабом нагреве еще 10 минут. Затем добавить помидоры, довести до кипения, добавить рубленую зелень петрушки и снять сковороду с огня.

Песочное тесто раскатать в лепешку, обрезать полоску, достаточную для обрамления формы емкостью 1,5 л и положить ее на край формы. На дно формы, смазанной маслом, уложить половину овощей, посыпать половиной сыра, приправить солью и перцем, выложить вторую половину овощей и посыпать оставшимся сыром. Полоску теста смазать водой, закрыть оставшейся лепешкой, залепить кромки, сделать в середине небольшой разрез для выхода пара, смазать взбитым яичным желтком, поставить в духовку, нагретую до 200°C и испечь в течение 35-50 минут до образования золотистой корочки. Готовый пирог вынуть из духовки и подать к столу в горячем или теплом виде.

### Фокачча с помидорами по-итальянски

*Для теста: 500 г пшеничной муки, 25 г дрожжей, 5 ст. л. молока, 4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.*

*Для начинки: 500 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 соленых анчоуса (или кильки), 3 очищенных зубка чеснока, 1 ст. л. рубленого базилика, 1 ч. л. молотого орегано (душицы), 3 ст. л. оливкового масла.*

На разделочную доску просеять горкой муку, сделать углубление, влить в него распущенные в теплом молоке дрожжи, добавить

оливковое масло и столько теплой воды, чтобы замесить нежное и однородное тесто. Энергично вымесив его руками, отбить несколько раз об доску, завернуть тесто в полотенце и оставить, чтобы оно увеличилось в объеме в 2 раза.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. Лук очистить, нашинковать, обжарить на сковороде в разогретом масле, добавить базилик, помидоры и уварить в течение нескольких минут для удаления влаги, после чего положить промытые, очищенные и измельченные анчоусы (или кильки).

Подошедшее тесто еще раз вымесить, раскатать скалкой на противне, смазанном маслом, слоем толщиной 1 см, сверху уложить приготовленную начинку и маслины, вертикально поставить зубки чеснока, посыпать молотым орегано, поставить в духовку, нагретую до 230°C, и через 30 минут готовую фокаччу подать на стол очень горячей.

## ДЕСЕРТЫ

### Салат из свежих помидоров «Южный»

*500 г помидоров, 200 г дыни, 2 банана, 2 апельсина, сливки и сахар по вкусу.*

Фрукты очистить и нарезать: бананы – кружочками, а дыню и апельсины – кубиками. Зрелые плотные помидоры обмыть, нарезать кусочками, соединить с подготовленными фруктами, хорошо перемешать и перед подачей на стол полить подсахаренными сливками.

### Корейский десерт из помидоров

*500 г помидоров, 100 г сахара.*

Спелые помидоры обмыть, вырезать у них плодоножки, нарезать кружочками толщиной 3 мм, уложить слоями в салатник, пересыпая каждый слой сахаром. К столу подать охлажденным.

### Варенье из зеленых помидоров

*1 кг мелких зеленых помидоров, пряности (звездика, корица и кардамон) по вкусу.*

*Для сиропа: 1,3 кг сахара, 400 мл воды.*

Помидоры перебрать, промыть холодной водой, опустить в кипяток и варить 10-15 минут. Затем воду слить, помидоры охладить, переложить в таз для варенья, залить горячим сахарным сиропом, дать постоять 2-3 часа, затем поварить 20-25 минут, снять с огня и выдержать в сиропе 2 часа. Варку помидоров в сиропе повторить 3 раза, после чего сварить варенье до готовности. Для ароматизации

в конце варки опустить в таз с вареньем в марлевом мешочке гвоздику, корицу, кардамон и, подержав некоторое время, мешочек с пряностями удалить.

## НАПИТКИ

### Томатный сок

Спелые помидоры обмыть и измельчить в эмалированном тазу ножом или секачом, чтобы облегчить подогрев сырья и добиться более полного отделения сока. Полученную массу подогреть до 75°C, переложить в марлевую салфетку или на сито и быстро отжать. Сок, собранный в кастрюлю, нагреть до 90°C и добавить по вкусу соль.

Для длительного хранения сок нужно налить в хорошо вымытые и прогретые бутылки на 1 см ниже венчика и стерилизовать при температуре 80°C. Время стерилизации (с момента закипания воды) – 30-45 минут. После стерилизации бутылки плотно укупать пробками и охладить.

### Напиток «Синьор Помидор»

*120 мл томатного сока, 10 мл лимонного сока, 1 яичный желток, 2-3 г чеснока или зеленого лука, перец и соль по вкусу.*

Смешать в миксере охлажденный томатный сок, яичный желток, лимонный сок, растертые в ступке с солью чеснок или зеленый лук, добавить черный молотый перец, выпить в бокал и подать с кусочками пищевого льда.

### Напиток «Ирен»

*100 мл томатного сока, 1 яичный желток, 20 г сливок, 5 г зелени, 3 г сахара, черный или красный молотый перец и соль по вкусу.*

Желток сырого яйца растереть со сливками, влить, быстро перемешивая, тонкой струей томатный сок, добавить мелко нарубленную зелень лука, укропа, петрушки, сельдерея, заправить солью, перцем, сахаром и подать напиток охлажденным.

### Напиток «Дарья»

*140 мл томатного сока, 10 мл лимонного сока, 10 г тертого хрена, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Смешать в миксере охлажденный томатный сок, тертый хрен и лимонный сок, заправить солью, перцем и подать с кусочками пищевого льда.

**Напиток томатный с медом**

*200 мл томатного сока, 20 г меда, четверть лимона.*

В томатный сок добавить жидкий мед (засахаренный растопить на водяной бане), отжатый лимонный сок, хорошо перемешать, охладить и подать с кусочками пищевого льда.

**Алкольный коктейль «Кровавая Мери»**

*25 мл томатного сока, 50 мл водки, 5 мл лимонного сока, перец и соль по вкусу.*

Все компоненты, указанные в рецептуре, хорошо охладить, смешать в бокале, заправить солью, перцем и подать к столу.

**ЗАГОТОВКИ ВПРОК****Помидоры консервированные**

*Плотные непереспелые помидоры, мелкий репчатый лук.*

*Для рассола: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, зелень (веточки петрушки и сельдерея) по вкусу.*

Помидоры массой 30-100 г и пряную зелень тщательно вымыть. Крупные плоды до половины наколоть деревянной шпилькой или заостренной спичкой.

Приготовить рассол: в кастрюлю налить воду, добавить соль, сахар и довести до кипения. Лук (из расчета 4-5 небольших головок на литровую банку) очистить, сложить в дуршлаг, опустить на 5 секунд в кипящий рассол, вынуть и разложить по банкам. Подготовленные для консервирования помидоры опустить на 5 секунд в тот же рассол, вынуть, уложить доверху в банки, залить кипящим рассолом, накрыть крышками и оставить на 30-40 минут, чтобы плоды после прогревания осели на дно. Затем рассол из банок слить в оставшийся кипящий рассол и довести эту смесь до кипения.

Тем временем в банки заложить подготовленную зелень петрушки и сельдерея, вновь залить помидоры кипящим рассолом (под самую крышку), закатать и охладить, перевернув банки вверх дном.

Так же можно приготовить консервированные томаты с чесноком. В этом случае на литровую банку следует взять 1 головку чеснока массой 40-50 г, разделить ее на зубки и консервировать, как указано выше.

**Помидоры в собственном соку**

Спелые, но не поврежденные помидоры обмыть, нарезать ипустить через мясорубку или соковыжималку. Полученный сок

слить в эмалированную посуду, посолить (на 1 л жидкости 1 ст. л. соли) и довести до кипения. Мелкие, мясистые помидоры положить в дуршлаг, опустить на 1-2 минуты в кипящую воду, затем быстро вынуть и погрузить в холодную. Охлажденные помидоры очистить остроконечным ножом, плотно уложить в пастеризованные стеклянные банки, залить кипящим соком, накрыть банки крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда вода в кастрюле закипит, пол-литровые банки сразу же вынуть и закатать, литровые выдержать в кипящей воде 4-5 минут, трехлитровые – 8-10 минут и после этого закатать.

Так же можно консервировать и неочищенные помидоры, но перед закладкой их в банку каждый плод нужно наколоть вилкой.

### **Томатная паста**

Зрелые помидоры хорошо промыть, сложить в кастрюлю, ошпарить кипятком, снять с них кожицу и поставить варить на медленном огне, предварительно доведя до кипения. Сваренные помидоры снять с огня, протереть сквозь сито, протертую массу сложить в ошпаренные кипятком стеклянные пол-литровые банки с таким расчетом, чтобы между массой и крышкой осталось свободное пространство в 4-5 см, прикрыть крышками и стерилизовать в течение 30 минут с момента закипания воды, после чего вынуть их щипцами и закатать. Соль и сахар в пасту положить по вкусу.

### **Томатное пюре**

*8 кг помидоров, 100 г соли, 7,5 г лаврового листа, 7,5 г душистого перца горошком, 2,5 г гвоздики.*

Приготовить томатную пульпу. Для этого помидоры в состоянии полной спелости перебрать, отбраковав гнилые и плесневелые, обмыть, раздробить и сложить в большую кастрюлю для варки. Подготовленную пульпу варить 2-3 часа, затем снять с огня, охладить, слить в отдельную посуду прозрачный сок и сразу же поставить его уваривать до половины первоначального объема. В конце уваривания добавить лавровый лист, душистый перец, гвоздику и соль.

Оставшуюся пульпу протереть сквозь сито, добавить в нее уваренный сок, поставить на огонь и уварить полученную массу до нужной густоты. В процессе уваривания массу следует периодически помешивать.

Готовое томатное пюре в горячем виде разлить в чистые стеклянные бутылки, налить сверху немного растительного масла и в таком виде поставить на хранение.

По той же схеме можно сделать томатное пюре и без пряностей.

# Содержание

<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....</b>	<b>4</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>12</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>15</b>
<b>ГАРНИРЫ.....</b>	<b>25</b>
<b>СОУСЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>ВЫПЕЧКА К ЧАЮ.....</b>	<b>27</b>
<b>ДЕСЕРТЫ.....</b>	<b>28</b>
<b>НАПИТКИ.....</b>	<b>29</b>
<b>ЗАГОТОВКИ ВПРОК.....</b>	<b>30</b>

## «ПОМІДОРИ»

(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 978-966-334-300-6

Замовлення №104

© Видавництво «Слово», 2010

оптова реалізація: (056) 721-93-29

В нашей книге вы откроете для себя удивительные рецепты изысканных блюд: салаты, холодные и горячие закуски, первые и вторые блюда, десерты, и всевозможные заготовки и соки впрок. А также познакомитесь с необыкновенными рецептами разных стран: Турции, Греции, Кореи, и Франции. Эти рецепты можно попробовать приготовить и дома, достаточно открыть книгу и превратиться в настоящего мастера кулинарного искусства. Приятного аппетита!

