

БЫСТРО, ДЁШЕВО И ПРОСТО

Простые блюда

В НЕПРОСТЫЕ ВРЕМЕНА



ПРОСТЫЕ БЛЮДА в непростые времена

Аргумент-принт

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласитесь, как приятно слышать в свой адрес: «Ммм, как вкусно! У тебя просто талант готовить!» или «Ух ты! Это просто кулинарный шедевр!»

Однако готовить шедевры обычно дорого и долго... Но только не с нашей книгой!

Она станет настоящим помощником и советчиком как начинающим хозяйкам, так и опытным кулинарам. В ней вы найдете множество интересных, простых и оригинальных рецептов на каждый день.

Быстро приготовить вкусный завтрак? Накормить семью сытным обедом? Порадовать почти праздничным ужином в будний день? Удивить гостей неожиданным кулинарным решением? Наша книга подскажет как сделать это быстро, дешево и просто!

Для удобства рецепты в книге размещены по тематическим разделам. А маленькие повара на ее страницах с удовольствием поделятся с вами маленькими кулинарными хитростями и полезными советами.

Чтобы искать рецепты было еще проще и удобнее, каждый имеет свой условный значок:



вкусно и полезно (рецепты, по которым приготовленные изделия станут настоящим украшением стола);



быстро (рецепты, по которым приготовление изделий займет у вас минимум времени);



дешево (рецепты, которые не опустошат ваш кошелек);



калорийность изделия (● — низкая, ●● — средняя, ●●● — высокая)

ПОЗИТИВ «НА ЗАВТРАК»

НЕСКУЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ



БУТЕРБРОД КАРТОФЕЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб — 4 ломтика,
картофель — 2 шт.,
яйцо — 1 шт.,
масло растительное для жарки —
20 г,
соль и черный молотый перец —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обжарить хлеб с одной стороны в масле. Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать. Яйцо взбить и перемешать с тертым картофелем. Посолить и поперчить по вкусу. На необжаренную сторону хлеба намазать картофельную массу, слегка придавливая, и положить на сковородку картошкой вниз. Обжарить другую сторону.



ЯИЧНЫЙ БУТЕРБРОД

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб (батон) — 1 ломтик,
яйцо — 1 шт.,
соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 1

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вырезать в ломтике хлеба или батона мякоть, оставив по краям по 1 см.
2. Обжарить хлеб с одной стороны, перевернуть и разбить яйцо в центр.
3. Обжаривать с другой стороны до готовности яйца.

При отсутствии холодильника яйца можно сохранить свежими, если смазать скорлупу тонким слоем сала или растительного масла, завернуть каждое яйцо в бумагу, уложить в корзинку и повесить ее в темном проветриваемом месте.



ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр — 100 г,
яйцо — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
хлеб белый — 200 г,
масло растительное — 20 г,
соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В миску разбить яйца, добавить мелко порезанную луковицу. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с яйцами и луком. Посолить. Нарезать белый хлеб, как на бутерброды. На каждый ломтик чайной ложечкой выложить приготовленную смесь. В сковородку налить растительное масло, хорошо разогреть и выложить бутерброды смесью на сковородку. Когда подрумянится, перевернуть и немного поджарить сам хлеб. Время приготовления 10 минут.



ГРЕНКИ С ТЕРТЫМ СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб — 200 г,
молоко — 1 стакан,
масло сливочное — 20 г,
яйца — 2 шт.,
сыр тертый — 30 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белый хлеб нарезать небольшими кубиками, вымочить в молоке, взбитом с яйцами, посыпать тертым сыром и поджарить на сливочном масле до подрумянивания.

Если бутерброды зачерствели, не торопитесь их выбрасывать. Подогрейте их на сковородке с маслом для жарки или для салатов, и у вас получится новое блюдо. Можно также предварительно обмакнуть их во взбитое яйцо.



КАНАПЕ «МОЗАИКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: багет — 1 шт.,
кетчуп — 100 г,
чеснок — 4 зубчика,
вареная колбаса — 300 г,
морковь вареная — 2 шт.,
соленый огурец — 2 шт.,
консервированный горошек и ку-
куруза — по 50 г,
плавленый сыр — 2 шт.,
вареные яйца — 2 шт.,
масло сливочное — 100 г,
майонез — 5 ст. ложек.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6—8

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разрезать багет на 2 части. Осторожно вынуть мякоть из двух половинок.
2. В кетчуп выдавить чеснок и намазать этой смесью багет изнутри, хорошо промазать стеночки.
3. Для начинки мелко нарезать огурцы, яйца, морковь, колбасу. Плавленый сыр (немного замороженный) натереть на терке. Добавить в массу горошек, кукурузу и остальные нарезанные продукты, смазать майонезом, добавить мягкое сливочное масло и мякиш от багета. Все это хорошо перемешать.

- Полученной массой нафаршировать багет, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник для застывания.
- Перед подачей на стол нарезать кусочками.



БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб — 0,5 шт.,
майонез — 150 г,
шпроты — 1 банка,
яйца — 2 шт.,
чеснок — 5 зубчиков,
огурец свежий — 1 шт.,
черный и красный молотый
перец — по вкусу

К-ВО ПОРЦИЙ: 12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Яйца отварить, хлеб нарезать на одинаковые ломтики, обжарить на растительном масле. 5 зубчиков чеснока выдавить в чашку, смешать с майонезом и добавить немного черного и красного молотого перца. Хлеб намазать этой смесью и выложить сверху по 2 шпротинки из банки.
- Сверху украсить сваренными яйцами и свежими огурцами, нарезанными кружочками.

ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО ДНЯ



ДОМАШНИЕ «РОЛЛЫ» ИЗ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: огурец свежий — 4 шт.,
творог — 200 г,
копченая рыба — 6 кусочков,
сметана — 2 ст. ложки,
укроп, специи, черный перец —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Копченую рыбу мелко порезать и смешать с творогом и сметаной. Огурцы порезать с помощью ножа для сыра или картофелечистки на длинные тоненькие полосочки. Скрепить «роллы» зубочистками или специальными шпажками для коктейля.



СОСИСКИ В ШУБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сосиски — 6 шт.,
готовое слоеное тесто — 400 г,
сыр — 50 г,
зеленый лук — 1 пучок,
горчица — 50 г,
яичный желток — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр нарезать пластинками. Тесто раскатать толщиной в 2 мм, разрезать на 6 прямоугольников и намазать горчицей. На каждый прямоугольник положить сыр, лук мелко порубить и разложить сверху сыра. Потом положить сосиску, закрутить в тесто, и закрепить концы. Подготовленные бутерброды смазать желтком и выложить на лист, посыпанный мукой. Печь при 200 °С 15–20 минут.

Белок легко можно отделить от желтка, если проткнуть толстой иглой скорлупу яйца в двух противоположных концах и дать белку вытечь.



МИНИ-ПИЦЦА

- ИНГРЕДИЕНТЫ:** сушка — 100 г,
молоко — 2 стакана,
мясной фарш — 200 г,
репчатый лук — 1 шт. (небольшой),
масло растительное — 2 ст. лож-
ки,
майонез — 3 ст. ложки,
тертый твердый сыр — 3 ст. ложки.
- К-ВО ПОРЦИЙ:** 4
- ВРЕМЯ**
- ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 30 мин.
- КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сушку залить молоком, оставить до набухания.
2. Для начинки: фарш обжарить на масле с нарезан-
ным луком.
3. Подготовленную сушку выложить на противень.
В середину каждой положить начинку, полить ма-
йонезом и посыпать сыром. Запекать 10–15 минут.
При подаче выложить сушки на блюдо, оформить
зеленью.



ТАРТАЛЕТКИ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: тарталетки готовые — 20 шт.,
крабовые палочки — 200 г,
плавленный сыр — 2 шт.,
майонез — 3 ст. ложки,
яйца — 2 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—5

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца сварить. Крабовые палочки, яйца и сырки перекрутить на мясорубке, смешать с майонезом и выложить в тарталетки.

Чтобы определить свежесть яйца, опустите его в соленую воду (100 г соли на 1 л воды) — свежее яйцо тонет, а испорченное всплывает на поверхность.



КРЕВЕТОЧНЫЕ КОРЗИНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: корзинки готовые — 20 шт.,
креветки — 200 г,
творог — 200 г,
сметана — 100 г,
укроп — 50 г,
чеснок — 2 зубчика,
перец черный молотый — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—5

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●● .

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки отварить и вместе с чесноком пропустить через мясорубку, укроп мелко порезать. Смешать все ингредиенты. Наполнить корзиночки и украсить целой креветкой.

Столовые приборы становятся чистыми и блестящими, если их натереть разрезанным сырым картофелем. Все темные пятна, вызванные кислотами или фруктами, после чистки исчезают.



ЯИЧНИЦА «СЕРДЕЧНАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: сосиска — 1 шт.,
яйцо — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сосиску разрезать пополам, не дорезая до конца с одного края около 1 см. Разрезанные концы соединить вместе деревянной зубочисткой так, чтобы получилось сердечко.
2. Положить подготовленную сосиску на разогретую сковороду с маслом и во внутрь сердечка разбить яйцо. Посолить. Поджарить до готовности.



ЯИЧНИЦА «УДИВЛЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца — 4 шт.,
сыр — 50 г,
майонез — 5 ст. ложек,
соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки отделить от желтков. Белки взбить в пену, добавить соль и опять взбить. Вылить белки на смазанную маслом сковороду. Посыпать тертым сыром. Сделать маленькой ложечкой углубления по количеству желтков и в них аккуратно выложить желтки (чтобы они не разлились). Желтки получаются как в гнезде. Слегка посолить. Сверху смазать майонезом (не повреждая желток) и посыпать остатками сыра. Поставить в духовку на 5 минут.



«КУРОЧКА» ИЗ ЯИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: плавленые сырки — 1 шт.,
яйца — 3 шт.,
морковь — 1 шт.,
чеснок, майонез, зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца сварить и разрезать пополам вдоль, вынуть желток. Сыр натереть на терке, добавить по вкусу чеснок, смешать с желтками и заправить все майонезом. Полученной массой наполнить половинки яиц. Из той же массы вылепить хвостики и шарики — головки. Из вареной моркови вырезать гребешки и клювики. На блюде сделать «гнездо» из зелени и усадить «молоденьких курочек». Блюдо готово.

Чтобы отличить сырое яйцо от сваренного вкрутую, его нужно поворачивать. Сваренное вкрутую яйцо будет долго вертеться, а сырое почти сразу остановится.



СЫР, ЖАРЕННЫЙ В КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр — 300 г, яйца — 2 шт., мука — 0,5 стакана, масло для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сыр нарезать прямоугольными кусочками. Кусочек сыра обвалить сначала в муке, затем опустить во взбитые яйца, и снова обвалить в муке. Таким образом подготовить все кусочки сыра и обжарить их на сковороде с маслом со всех сторон.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: гречневая крупа — 1 стакан, вода — 2 стакан, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сладкий перец — 2 шт., кабачок — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—5

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачок, лук, морковь и перец мелко порезать и обжарить на сливочном масле. Готовые овощи выложить на сваренную гречневую кашу. Украсить по желанию.



КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ «ШИШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 6 шт.,
масло растительное — 15 г,
соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель помыть, затем разрезать его вдоль. С выпуклой стороны картофелины сделать небольшие надрезы по диагонали в одну и в другую сторону, чтобы они пересекались. Выложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить и поставить в разогретую духовку. Выпекать несколько минут до образования красивой корочки на срезе.

Чтобы картофель, натертый для приготовления оладий, не потемнел, в него вливают немного горячего молока.



МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: макароны — 200 г,
творог — 4 ст. ложки,
масло сливочное — 3 ст. ложки,
кипяток — 2 л,
соль по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую подсоленную воду всыпать макароны, перемешать и варить их до готовности. Откинуть готовые макароны на дуршлаг, промыть кипятком и дать стечь остаткам жидкости. Горячие макароны заправить сливочным маслом и перемешать. Разложить их в тарелки и добавить творог в каждую порцию.

Если творог кислый, заверните его в марлю, сложенную вдвое или втрое, концы марли закрутите, положите творог на доску, сверху прикройте другой доской и держите под прессом 2–3 часа.



ОЛАДУШКИ НА КЕФИРЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: кефир жирный — 800 мл,
мука — 3,5 стакана,
соль — 0,5 ч. ложки,
сахар — 3,5 ст. ложки,
сода — 1,5 ч. ложки,
масло растительное для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10—12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кефир, сахар, соль, соду, муку соединить и перемешать, перед этим соду погасить кипятком. Из полученного теста жарить оладушки на сковороде на растительном масле.

Если в тесто для оладушек добавить натертое на крупной терке свежее яблоко и немного сахара, получатся замечательные сладкие оладьи.



СЫРНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: творог — 200 г, мука — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ч. ложка, сахар и соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать. Разделить на овальные сырники, запанировать в муке и обжарить в хорошо разогретом масле до образования румяной корочки.



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: творог — 400 г, яйца — 3 шт., мука — 3 стакана, сметана, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог растереть с яйцами, добавить муку, замесить тесто. Скатать его колбаской, нарезать кружочками. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут на поверхность. Готовые вареники подавать со сметаной.

УТРЕННИЙ САЛАТИК



САЛАТ «МАРСЕЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: шпроты — 1 банка,
сухарики со вкусом сыра — 1 пачка,
свежий огурец — 1 шт.,
яйца вареные — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
сыр твердый — 100 г,
зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Размятые шпроты, порезанные кубиками свежий огурец и лук, сваренных порезанные яйца, тертый сыр, зелень — все перемешать.
2. Посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат майонезом. Перед подачей на стол добавить сухарики со вкусом сыра.

Подсохший сыр станет снова мягким и свежим, если его ненадолго положить в молоко.



САЛАТ «ЖЕЛАНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 3 шт.,
филе сельди — 100 г,
яйца — 2 шт.,
сыр — 80 г,
майонез — по вкусу

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель отварить в мундире, очистить. Яйца сварить вкрутую. Мелко порезать все ингредиенты и смешать. Заправить майонезом.

Нож, которым чистили селедку, надо протереть морковью или картофелиной, и запах исчезнет. Запах сельди и лука с ножей и вилок также легко устранить, потерев их тряпкой, смоченной растительным маслом или уксусом.



САЛАТ «КРЕКЕР КРАБОВЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: крекер соленый — 150 г,
сыр — 200 г,
майонез — 400 г,
яйца — 2 шт.,
крабовые палочки — 200 г

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить яйца. Остудить. Нарезать. Крекер поломать. Сыр натереть на крупной терке, порезать крабовые палочки кубиками. Все смешать: яйца, печенье, сыр, крабовые палочки, майонез. Дать настояться и пропитаться. Украсить и подавать на стол.



САЛАТ «МОМЕНТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: белокочанная капуста — 200 г,
крабовые палочки — 200 г,
кукуруза консервированная — 100 г
майонез — 200 г,
зеленый лук — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нарезать тонкой соломкой, зеленый лук — мелко, крабовые палочки — тонкими колечками. Добавить кукурузу, все перемешать и заправить майонезом.

Увядшую зелень можно освежить, если на 1 ч опустить в холодную воду, в которую добавлена 1 ст. ложка уксуса, а петрушка станет ароматнее, если перед употреблением ее прополоскать не в холодной, а в теплой воде.



САЛАТ «РАДУГА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: капуста — 1/2 головки,
морковь — 2 шт.,
свекла — 1 шт.,
лук зеленый — 30 г,
масло растительное — 100 г,
уксус — 3 ст. ложки,
яблоко — 1 шт.,
специи, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нарезать соломкой, посолить, полить уксусом и, непрерывно помешивая, прогреть на сковороде. Когда капуста осядет, снять с огня, охладить. Сваренную свеклу нарезать соломкой и заправить растительным маслом. Зеленый лук нарезать мелко, а морковь и яблоко — тонкой соломкой. Приготовленные овощи перемешать, выложить горкой в салатник, украсить овощами, из которых приготовлен салат, полить салатной заправкой (смесь растительного масла с уксусом).



САЛАТ «ХРУСТЯЩИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: краснокочанная капуста — 200 г,
красные яблоки — 4 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
зеленый лук — 1 пучок,
уксус — 1 ч. ложка,
листья салата, майонез, сахар,
пряности — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нашинковать капусту, переложить во вместительную емкость, сбрызнуть уксусом, затем немного помять и поставить на 30 мин. в прохладное место. Одно яблоко оставить для украшения, остальные — нарезать, не очищая от кожуры, соломкой. Репчатый лук мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать. В капусту добавить яблоки и зелень, репчатый лук, пряности по вкусу. Затем все тщательно перемешать, заправить майонезом, добавить соль, сахар и выложить на блюдо. Украсить зеленым луком, листьями салата и дольками яблока.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: капуста — 750 г,
зеленый сладкий перец — 1 шт.,
красный сладкий перец — 1 шт.,
корень сельдерея — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
соль — по вкусу.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

масло растительное и уксус —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 8

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 4 часа 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нашинковать, зеленый и красный перец, сельдерей и морковь нарезать тонкой соломкой. Овощи хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить на 4 часа в холодильник. Перед тем, как подать к столу, салат заправить смесью растительного масла и уксуса и хорошо перемешать.

Томат в открытой банке не заплесневеет, если его сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.



САЛАТ «КИНЗА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: фасоль красная (консервированная) — 1 банка,
кинза — 1 пучок,
огурцы маринованные — 300 г,
майонез — по вкусу,
сухарики ржаные — 1 пачка.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурчики и кинзу мелко нарезать, добавить фасоль. Все перемешать и заправить майонезом. Перед подачей посыпать сухарями.

Если цветную капусту положить перед варкой в слегка подкисленную лимонной кислотой или уксусом холодную воду и варить в открытой посуде при сильном кипении, то она сохранит белый цвет.



САЛАТ «КРАСНОЕ МОРЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: морская капуста — 1 банка,
краснокочанная капуста — 300 г,
морковь — 1 шт.,
болгарский перец — 1 шт.,
тыквенные семечки — 100 г,
лимонный сок, соль, перец,
масло растительное

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15—20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Краснокочанную капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать помельче, все это перемешать вместе с морской капустой, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и лимонным соком, сверху посыпать тыквенными семечками.

ЖЕЛАННЫЙ ОБЕД

ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ СУПЫ ХОРОШИ



СУП С ВАРЕННОЙ КОЛБАСОЙ И КЛЕЦКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: лук репчатый — 2 шт, морковь — 2 шт., пастернак — 1 шт., капуста — 400 г, вода — 4 ст., вареная колбаса (без сала) — 350 г, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.
ДЛЯ КЛЕЦЕК: мука — 5 ст. ложек, мясной фарш — 200 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать лук кружками, морковь и пастернак — соломкой, колбасу — кубиками. Поместить все это в холодную воду с лавровым листом. Варить на медленном огне 40 мин. Мелко нарезать капусту и добавить в суп. Клецки: смешать муку с фаршем. Слепить маленькие шарики. Поместить их в кипящий суп, накрыть и оставить на медленном огне на 15 минут.



СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясо — 500 г,
щавель — 400 г,
коренья и лук — 200 г,
яйцо — 1 шт (вареное),
масло сливочное — 2 ст. ложки,
мука — 2 ст. ложки,
укроп, зелень петрушки, соль,
перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить на сковородку и слегка поджарить на масле. Затем добавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой и поставить тушиться на 10 минут. Щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 30 минут.
2. При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и сваренное яйцо, укроп или зелень петрушки.



СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбный фарш — 300 г,
отварной рис — 100 г,
картофель — 4 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
морковь — 1 шт.,
помидор — 2 шт.,
соль, перец, специи — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Из рыбного фарша и риса скатать фрикадельки размером с грецкий орех, опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 30 минут.
2. Очистить лук и измельчить. Морковь потереть на терке. С помидоров снять кожицу и измельчить. Затем морковь, помидоры и лук спассеровать. Добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные овощи. За 5 мин. до конца варки добавить соль и специи по вкусу.

Новую глиняную посуду, покрытую глазурью, перед употреблением надо особым образом обработать: прокипятите в ней в течение получаса 4%-й раствор уксусной кислоты, чтобы извлечь из глазури растворимый свинец.



ЩИ СУТОЧНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: квашеная капуста — 500 г,
мясо — 400 г,
морковь — 2 шт.,
корень петрушки — 3 шт.,
лук репчатый — 3 шт.,
томат-пюре — 4 ст. ложки,
мука — 3 ст. ложки,
масло сливочное — 100 г,
сметана — 100 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6—8

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В кастрюлю с двумя литрами воды положить мясо и сварить бульон. Муку прожарить на сковороде до золотистого цвета.
2. Капусту, мелко нарезанные петрушку и морковь, слегка поджаренный лук, томат-пюре и муку протушить с маслом в кастрюльке около 30 минут, затем переложить в кастрюлю с бульоном и прокипятить. По вкусу можно добавить растертый чеснок.
3. Сметана и мелко нарубленные зелень петрушки и укроп подаются на стол отдельно.

КРЕАТИВНЫЕ ЗАКУСКИ



ФАРШИРОВАННЫЙ БАТОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбные консервы в растительном масле — 1 банка, яйца — 3 шт., масло сливочное — 100 г, лук репчатый — 1 шт., зелень петрушки или укропа — 1 пучок, черный молотый перец — по вкусу, масло растительное для пассеровки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 8—10

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 часа 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У батона отрезать концы и, вынув мякиш, сделать из него полую трубку. Смешать мякиш с рыбными консервами, измельченными яйцами, сваренными вкрутую, пассерованным в растительном масле измельченным луком, размягченным сливочным маслом, мелко нарезанной зеленью и перцем. Полученной массой плотно начинить батон и положить в холодильник на 2 часа. Затем батон нарезать ломтиками. На каждый ломтик положить веточку петрушки или укропа.



ЖУЛЬЕН В БУЛОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: булочки — 4 шт.,
вареный окорочок куриный — 1 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
мука — 1 ч. ложка,
сметана — 6 ст. ложек,
сыр тертый — 50 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук порезать тонкими полукольцами и потушить на слабом огне в небольшом количестве растительного масла. Он должен стать мягким, прозрачным и уменьшиться в объеме в четыре раза.
2. В готовый лук положить ложечку муки, перемешать и снять с огня.
3. Куриное мясо разделить на волокна.
4. У булочки срезать верхушку и выбрать мякиш, оставляя стенки толщиной 1 см. В булочку положить лук, курицу, специи по вкусу, залить сметаной, слегка перемешать.
5. Сверху присыпать тертым сыром. Поставить в духовку до расплавления сыра.



ЗАКУСКА «УКРАИНСКАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: соленое сало — 150 г,
чеснок — 5 зубчиков,
яйца вареные — 2 шт.,
майонез — 1 ст. ложка,
перец молотый черный — по вкусу

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сало, чеснок и яйца перекрутить на мясорубке.
2. Добавить майонез и перемешать полученную массу.
3. Поперчить по вкусу.
4. Готовую закуску намазать на хлеб.

Если при варке супа бульон был нечаянно пересолен, ситуацию можно исправить при помощи муки или риса. Для этого стакан хорошей муки или перебранного и промытого риса нужно положить в полотняный мешочек и прокипятить в пересоленном бульоне.



ПОЧТИ ЯЗЫК

- ИНГРЕДИЕНТЫ:** сердце говяжье или свиное — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
чеснок — 3 зубчика,
лавровый лист, черный перец
горошком, зелень — по вкусу
- К-ВО ПОРЦИЙ:** 6
- ВРЕМЯ**
- ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** 3 час
- КАЛОРИЙНОСТЬ:** ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сердце варить очень долго, чтобы оно стало мягким и похожим на вареный язык. К сердцу добавить лук, чеснок, лавровый лист, черный перец. Готовое сердце порезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо, украсить зеленью и подавать как холодную закуску.

Чтобы вернуть белизну и свежесть фарфоровой посуде, можно протереть ее питьевой содой или солью с уксусом. Можно протереть также кусочком ткани, смоченной скипидаром. Отдельные пятна на дорогих фарфоровых предметах просто удалить, протерев их водой с добавлением спирта.



ЗАКУСКА «АППЕТИТНЫЕ ТРУБОЧКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйцо вареное — 1 шт.,
сыр — 50 г,
кальмары консервированные — 50 г,
крабовые палочки — 10 шт.,
майонез — 6 ст. ложек,
зелень — 20 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 5

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яичный белок отделить от желтка и мелко порубить.
2. Желток и сыр натереть на мелкой терке.
3. Кальмары нашинковать соломкой.
4. Соединить кальмары с яичным белком, 30 г тертого сыра и частью майонеза.
5. Крабовые палочки аккуратно развернуть, положить начинку, затем свернуть трубочкой.
6. При подаче полить оставшимся майонезом, посыпать сыром и измельченным яичным желтком, нарезанной зеленью.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: соленые огурцы — 2 шт.,
маслины — 6 шт.,
сметана — 2 ст. ложки,
лимон — 2 шт.,
сардины в масле — 6 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лимоны обдать горячей водой, аккуратно срезать верхушку и вычистить, не повредив кожу.
2. Сардины пропустить через мясорубку, перемешать со сметаной, мякотью лимона, солеными огурцами и мелко порезанными маслинами.
3. Соль, перец — по вкусу.
4. Подготовленной смесью наполнить кожуру лимонов.

Если лимон начал высыхать, опустите его в холодную воду, и он не только останется свежим, но и станет сочнее.



СЕЛЕДОЧНЫЙ РУЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: слабосоленая сельдь — 2 шт.,
соленые огурцы — 2 шт.,
оливки зеленые — 20 шт.,
горчица — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сельдь почистить, разделить на тушки.
2. Каждую тушку со стороны хребта намазать горчицей, на горчицу уложить нарезанный тонкими кружками огурец, порезанные оливки.
3. Свернуть тушки в рулеты и закрепить зубочисткой.
4. Перед подачей на стол поставить в холодильник.

Чтобы получить филе с кожей без костей, рыбу пластуют, затем филе кладут на стол реберными костями вверх и, придерживая их ладонью левой руки, держа нож в правой, срезают эти кости, стараясь при этом как можно меньше оставлять мяса на костях.



ЗАКУСКА «ДЕНЬ НЕПТУНА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: сельдь — 2 шт.,
яйца вареные — 5 шт.,
масло сливочное — 200 г,
плавленный сыр — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
уксус — 3 ст. ложки,
зеленый лук — 10 г,
майонез для украшения.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук нарезать кольцами, добавить уксус, разбавленный водой (только покрыть лук), и замариновать на час.
2. Сельдь очистить, удалить кости, пропустить через мясорубку вместе со сливочным маслом и яйцами, добавить натертый плавленный сыр.
3. Заправить майонезом, тщательно перемешать.
4. Выложить в селедочницу, придав форму рыбки.
5. Из черного горошком перца сделать глаза, майонезом нарисовать чешую. Украсить колечками репчатого и перьями зеленого лука.



«КРАСНАЯ ИКРА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: филе сельди — 2 шт.,
плавленный сырок — 2 шт.,
морковь — 200 г,
размягченное масло сливочное —
200 г,
перец красный — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты пропустить через мясорубку, перемешать. «Икра» готова.

При разделке рыбы весом до 1—1,5 кг брюшко не разрезают. Для потрошения делают глубокий надрез мякоти у краев жаберных крышек, перерубают позвоночную кость и отделяют голову, а вместе с ней вытаскивают и большую часть внутренностей.



«ЧЕРНАЯ ИКРА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: сельдь (филе) — 1 шт.,
яйцо — 1 шт.,
яблоко — 1 шт.,
лук — 1 шт.,
майонез — 150–200 г,
грецкие орехи — 5 шт.,
укроп (для украшения).

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйцо сварить, лук нарезать мелкими кубиками и поджарить на растительном масле.
2. Все ингредиенты перекрутить на мясорубке.
3. Добавить майонез и хорошо все перемешать.
4. Украсить укропом. «Икра» готова.

Чтобы определить свежее ли яйцо, можно осторожно потрясти его возле уха. Если вы ничего не услышите — яйцо свежее. Если слышно, что внутри что-то переливается, яйцо не очень свежее.



ФАРШИРОВАННАЯ ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца куриные — 10 шт.,
укроп — 50 г,
петрушка — 50 г,
соль, перец — по вкусу,
масло (любое) для жарки — 20 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 5

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить, не очищая, разрезать вдоль пополам, аккуратно чайной ложкой вынуть все содержимое (белок и желток).
2. Петрушку, укроп вместе с белком и желтком пропустить через мясорубку.
3. В полученную массу добавить соль и перец по вкусу.
4. Плотнo (с горкой) наполнить скорлупу и поджарить до слабо-коричневой корочки на масле (скорлупой кверху).
5. При подаче выложить на блюдо (вниз скорлупой), украсить зеленью.



ЗАКУСКА «ГРИБОЧКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца вареные — 6 шт.,
шпроты — 1 банка,
майонез — 1 ч. ложка,
зелень для украшения,
заваренный крепкий чай —
1 стакан.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вареные яйца разрезать так, чтобы получилось 2 части: $\frac{2}{3}$ (тонкая часть) и $\frac{1}{3}$ (более толстая часть). Меньшая часть — это будет «шляпка» нашего гриба. Большая — «ножка». Вынуть из половинок яичный желток в отдельную посуду. В крепкий чай положить «шляпки» и кипятить их в заварке 15 минут.
2. Приготовить начинку. Для этого смешать желтки, шпроты и майонез. Нафаршировать «ножки». Когда шляпки окрасятся в коричневый цвет, вынуть их и дать им остыть. На тарелку выложить зелень. На зелень срезом вниз поставить «ножки». В «шляпки» положить немного фарша и одеть их на «ножку» гриба. Блюдо готово.



ЕВРЕЙСКАЯ ЗАКУСКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: сырки плавленые — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, морковь — 1 шт., майонез — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сырки и морковь натереть на крупной терке, добавить натертый мелко чеснок, все перемешать с майонезом. Намазать закусочной хлебные тосты.



ЗАКУСКА «БЕЛОЧКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца — 3 шт., сырки плавленые — 3 шт., чеснок — 5 зубчиков, крабовые палочки — 200 г, фисташки — 20 шт., майонез — по вкусу, любая зелень для украшения.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10—15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца, сырки, чеснок натереть на мелкой терке. Смешать с майонезом. Из этой массы сделать небольшие колобки. Внутрь каждого положить 1 фисташку. Обвалять в стружке из натертых на мелкой терке мороженных крабовых палочек. Выложить на блюдо и украсить зеленью.



РУЛЕТ ИЗ ПЛАВЛЕННЫХ СЫРКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сырки плавленые — 4 шт.,
яйца — 4 шт.,
сода, погашенная в уксусе, — 1 ч.
ложка,
майонез — 200 г.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

мясной фарш — 600 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Охлажденные плавленые сырки натереть на мелкой терке и добавить хорошо взбитые яйца, соду и майонез. Все хорошо перемешать. Противень смазать маргарином и посыпать мукой, вылить одну часть массы и выпекать до золотистого цвета. Готовый корж смазать половиной фарша и свернуть рулетом. Поставить в духовку и запекать 20—25 минут. Готовый рулет разрезать на кусочки.

Если квашеная капуста слишком кислая, то ее нужно поместить в дуршлаг и промыть холодной водой.



СЫРНАЯ КОЛБАСКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр — 250 г,
масло сливочное — 3 ст. ложки,
паприка — 1 ч. ложка,
петрушка — 1 ст. ложка,
лимонный сок — 1 ч. ложка,
лук репчатый — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 часа 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешать растопленные сыр и масло ложкой. Добавить паприку, петрушку, лимонный сок и мелко натертый лук. Тщательно перемешать.
2. Выложить смесь ложкой на вощеную бумагу. Раскатать и придать форму колбаски.
3. Завернуть колбаску в пищевую пленку и придать окончательную форму.
4. Поставить в холодильник на 2 часа.
5. Снять с колбаски пищевую пленку и вощеную бумагу. Нарезать и подавать к столу вместе с булочками.



САЛАТ «ПОДСОЛНУХ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель отваренный — 4 шт.,
зеленый лук — 1 пучок,
печень трески консервированная — 1 банка,
яйца — 4 шт.,
майонез — 200 г,
оливки без косточки — 100 г,
чипсы — 300 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Салат уложить слоями в определенном порядке. Первый слой — картофель, натертый на крупной терке. Второй — майонез. Третий слой — мелко нарезанный зеленый лук. Четвертый — майонез. Пятый слой — размятая печень трески. Шестой слой — белок вареных яиц, натертый на мелкой терке. Седьмой — майонез. Восьмой слой — натертый на терке желток.
2. Затем поверх желтка майонезом нарисовать полосочки, имитирующие сеточку.
3. В каждую ячейку положить половинку черной оливки.
4. По краю салата выложить чипсы (изображающие лепестки нашего «подсолнуха»).



САЛАТ ИЗ ЛЕГКОГО

ИНГРЕДИЕНТЫ: отваренное легкое — 0,5 кг,
яйца — 3 шт.,
консерв. зеленый горошек —
1 банка,
лук репчатый — 1 шт.,
майонез — 150 г,
соль и перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 5—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Легкое очень мелко порезать, яйца, сваренные вкрутую, — мелко порубить.
2. Репчатый лук мелко порезать и обжарить, все сложить в глубокий салатник, добавить консервированный горошек, соль, перец, заправить майонезом и перемешать.
3. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Потемневшие от времени золотые и позолоченные изделия может освежить сок лука. Натрите их поверхность, дайте высохнуть, а через полтора-два часа ополосните чистой водой и насухо вытрите.



САЛАТ «СЕРДЦЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: сердце говяжье или свиное — 600 г,
лук репчатый — 4 шт.,
морковь — 3 шт.,
огурцы маринованные — 3 шт.,
майонез, соль, перец молотый —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 3 часа 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сердце варить с солью, лавровым листом и душистым горошком 3 часа. Дать остыть.
2. Морковь и лук обжарить на растительном масле по отдельности. Дать хорошо остыть.
3. Огурцы порезать кубиками.
4. В салатницу натереть на крупной терке сердце и покрыть слоем майонеза. Следующий слой — лук, слой огурцов и слой моркови. Затем — майонез. Так до тех пор, пока не закончатся ингредиенты. Сверху посыпать салат свежей зеленью.



САЛАТ «ВИНОГРАДИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: куриное филе — 250 г,
сыр — 100 г,
яйца — 3 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
шампиньоны маринованные —
1 банка,
виноград — 1 гроздь,
зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе мелко порезать и обжарить.
2. Лук и шампиньоны тоже обжарить.
3. Морковь обжарить отдельно.
4. Яйца и сыр потереть на терке.
5. Зелень порезать.
6. Выкладывать слоями в таком порядке: филе, шампиньоны с луком, морковь, зелень, сыр, яйца. Каждый слой промазывать майонезом. Ягоды винограда разрезать пополам и выложить на салат.



САЛАТ «ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 200 г, ветчина — 100 г, шампиньоны маринованные — 200 г, вареные яйца — 3 шт., сырок плавленый — 1 шт., листья салата, соль, перец, майонез, укроп, чеснок — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель вымыть и порезать тонкой соломкой. Можно натереть его на терке для корейской моркови. На разогретой на сильном огне сковороде поджарить картофель. Курицу отварить, отделить от костей и не очень мелко нарезать. Ветчину нарезать кубиками, шампиньоны — некрупными ломтиками. Белки яиц натереть на крупной терке. Курицу, ветчину, грибы, яйца перемешать и заправить майонезом.
2. Для «птичьих яиц». Желтки и плавленый сырок натереть на крупной терке. Укроп мелко порезать. Все перемешать, добавить чеснок и майонез. Из этой массы сформировать «птичьи яйца».
3. Листья салата выложить на большую тарелку, насыпать куриный салат горкой с небольшим углублением посередине. Оформить салат жареным картофелем, имитируя птичье гнездо. В углубление положить сырные «яйца», все украсить зеленью.



САЛАТ «ЦЕЗАРИОН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: копченый куриный окорок — 1 шт.,
грибы свежие — 150 г,
лук репчатый — 1 шт.,
помидоры — 1 шт.,
сыр — 200 г,
майонез, чеснок — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Куриный окорок отделить от кости, мелко порезать.
2. Грибы, лук порезать соломкой и обжарить в небольшом количестве масла, помидоры мелко порубить, сыр натереть на крупной терке.
3. Все выложить слоями в таком порядке: куриный окорок, грибы с луком, помидоры, сыр.
4. Каждый слой промазать майонезом, смешанным с чесноком, кроме верхнего слоя, — он остается открытым.



САЛАТ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица вареная — 300 г,
картофель отваренный — 200 г,
яйца — 5 шт.,
корейская морковь — 250 г,
гранат — 100 г,
майонез — 100 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты мелко нарезать и уложить слоями, промазывая каждый слой майонезом в таком порядке: курица, картофель, яйца, острая морковь. Сверху посыпать зернами граната.

Чтобы определить готовность обжариваемой птицы, ее нужно приподнять и дать стечь соку, образовавшемуся при жарке внутри тушки. Если последние капли этого сока прозрачны и бесцветны — птица готова.



САЛАТ «ЗВОНОК В ДВЕРЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: отваренный рис — 1 стакан,
кукуруза консервированная — 1 банка,
вареная колбаса (сосиски) — 300 г,
помидор — 3 шт.,
сыр — 100 г,
кетчуп — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кукурузу и отваренный рис выложить на сковороду и разогреть на маленьком огне, но не поджаривать.
2. Порезать колбасу, помидоры, потереть на мелкой терке сыр.
3. Колбасу и помидоры добавить в сковороду с рисом и кукурузой, залить кетчупом и, помешивая, немного поджарить.
4. Засыпать тертым сыром и перемешать.

Если сырое мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выделять сок, что ухудшит его качества: мясо при жаренье станет сухим, жестким.



ФОРШМАК ОВОЩНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: капуста — 500 г, картофель — 500 г, сметана — 100 г, яйца — 5 шт., килька или сельдь — 150 г, мука — 100 г, белый хлеб — 200 г, молоко — 1 стакан, сыр — 50 г, сухари — 25 г, соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В мелко нарубленную белокочанную капусту добавить масло, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.
2. Сваренный картофель протереть через сито.
3. Залить молоком крошки белого хлеба.
4. Все это смешать, добавить желтки, сметану, мелко нарезанный пассерованный лук, нарубленные кильки или сельдь, перец, соль. Затем взбить белки и перемешать их с подготовленной массой.
5. Все вместе переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму или сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.
6. Готовый форшмак выложить на блюдо. Отдельно подать сметану.



ФОРШМАК

ИНГРЕДИЕНТЫ: сельдь — 2 шт.,
черный хлеб — 1 ломтик,
яйца вареные — 2 шт.,
яблоко — 1 шт.,
масло сливочное — 100 г,
масло растительное — 2 ст. ложки,
лук репчатый — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Почистить селедку, вынуть кости и подержать 30 минут в молоке или воде.
2. Ломтик хлеба замочить в столовом уксусе.
3. Сельдь, хлеб, лук, яйца, яблоко и сливочное масло пропустить через мясорубку.
4. Массу перемешать, добавить растительное масло, выложить в селедочницу и посыпать зеленью.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сельдь — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
помидор — 1 шт.,
перец сладкий — 1 шт.,
зеленый салат — 10 листьев,
масло растительное — 2 ст. ложки,
уксус — 1 ст. ложка,
перец, соль, зелень петрушки или
укропа.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сельдь почистить, удалить кости, мелко нарубить.
2. Овощи мелко нарезать, смешать с сельдью.
3. Из растительного масла, уксуса, соли и перца приготовить соус и заправить им салат.
4. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

МЯСО ПО-НОВОМУ



МЯСО ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясной фарш — 500 г,
сыр — 300 г,
шампиньоны — 1 банка,
майонез — 150 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 55 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш посолить, выложить в форму, смазанную растительным маслом. Намазать майонезом, сверху уложить шампиньоны. Все это посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку на 45 минут.

Вкус баранины во многом зависит от возраста животного. Молодую баранину отличает светло-красный цвет мяса и белый жир, мясо взрослых животных — кирпично-красный цвет и значительные скопления белого жира.



МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясо — 500 г,
картофель — 5 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
майонез — 250 г,
сыр — 100 г,
соль — 1 ч. ложка,
лавровый лист — 2 шт.,
перец, любые специи — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 часа

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелкими кубиками порезать мясо, картофель, лук. Форму смазать растительным маслом. Выложить мясо, лук, картофель. Повторить. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать, и сверху залить майонезом. Поставить в духовку до образования румяной корочки (приблизительно на 1,5 часа).



«ЕЖИКИ» ИЗ МЯСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясной фарш — 500 г,
лук репчатый — 1 шт.,
рис отварной — 1 стакан,
соль, черный молотый перец —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис отварить до полуготовности и соединить с мясным фаршем, мелко порезанным луком.
2. Посолить, поперчить, все тщательно перемешать, сформировать шарики, обвалять их в муке, слегка обжарить в масле.
3. Положить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, закрыть крышкой, поставить в духовку на 20 минут.
4. За 10 минут до готовности открыть крышку и дать «ежикам» зарумяниться.
5. Подавать «ежики» с жареным картофелем, солеными огурцами.



МЯСНЫЕ «КЕКСЫ» С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: фарш — 500 г,
яйца — 3 шт.,
сыр плавленый — 2 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
лук репчатый — 1 шт.,
батон, размоченный в молоке —
1 кусочек,
специи для мяса, соль,
панировочные сухари для посыпки
формы,
масло растительное для смазывания
формочек.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В фарш добавить соль, специи, тертый на крупной терке плавленый сыр, взбитые яйца, размоченный батон, пассерованный с чесноком лук. Все хорошо вымесить. Формочки для кексов смазать растительным маслом, присыпать панировочными сухарями, наполнить приготовленным фаршем, сверху смазать майонезом.
2. Готовить примерно 30 минут, затем сверху посыпать тертым сыром и довести до готовности.



КЕКСЫ МЯСНЫЕ РАЗНОЦВЕТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясной фарш — 500 г,
рис отваренный — 200 г,
лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
красный сладкий перец — 1 шт.,
яйцо — 1 шт.,
кукуруза консервированная — 2 ст.
ложки,
укроп — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 55 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Соединить фарш, отваренный рис, консервированную кукурузу, порезанные мелко: перец, морковь, лук и зелень укропа.
2. Добавить яйцо.
3. Получившийся фарш хорошо вымешать, посолить, поперчить.
4. Формы для кексов смазать растительным маслом, заполнить фаршем. Поставить в разогретую духовку на 40 минут.

Задняя часть тушки кролика лучше подходит для жарения, передняя — для тушения, запекания и приготовления фарша.



«МЯСНОЙ ЦВЕТОК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: свинина — 1 кусок,
говядина — 1 кусок,
филе курицы — 1 кусок,
свежие грибы — 300 г,
лук репчатый — 1 шт.,
сыр — 100 г,
майонез, соль, перец, зелень —
по вкусу,
масло сливочное для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 1

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Все три куска мяса тонко отбить, посолить, поперчить. Выложить на противень в следующей последовательности: свинина — говядина — курица.
2. В центр горкой высыпать мелко нарезанные, обжаренные с луком на сливочном масле грибы.
3. Мясо свернуть, перевернуть на другую сторону, сделать крестообразный надрез, развернуть мясные «лепестки» и запечь в духовке.
4. В конце блюдо смазать майонезом, посыпать зеленью, тертым сыром и дать потомиться в духовке еще несколько минут. К столу подавать горячим.



МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: говядина — 300 г,
картофель — 500 г,
яйца — 3 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
томат-пюре — 1 ст. ложка,
молоко — 50 г,
масло растительное — 2 ст. ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45—50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Промытое мясо пропустить через мясорубку и слегка пожарить на сковороде, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 20 минут.
2. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив.
3. Поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля уложить слой поджаренного мясного фарша. Разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 10 минут для запекания.
4. Перед подачей на стол посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.



РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: свинина — 500 г,
батон без корочек — 2 кусочка,
яйца — 2 шт.,
яйца вареные — 3 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
черный перец и соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо вместе с батонem перекрутить на мясорубке. Затем фарш тщательно вымесить, добавляя сырые яйца и специи, нарезанный мелко лук.
2. Сформировать из фарша колбаску, предварительно положив в середину 3 сваренных вкрутую яйца.
3. Сверху смазать сметаной или майонезом. Запекать в духовке до готовности.

Если для приготовления фарша используется слишком жесткая говядина, нужно добавить в фарш свиное сало.



ЖАРКОЕ ПО-МОЛДАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: говядина — 300 г,
лук — 30 г,
топленое сало — 25 г,
картофель — 500 г,
морковь — 100 г,
корень петрушки, соль — по вкусу.

ДЛЯ СОУСА:

мука — 1 ст. ложка,
томатная паста — 1 ст. ложка,
сухое вино — 1,5 ст. ложки,
чеснок — 2 зубчика,
специи, соль.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину нарезать крупными кусками, отбить, посолить, поперчить и обжарить.
2. Картофель обжарить с луком, морковью и петрушкой.
3. Затем мясо тушить в течение 40 минут вместе с овощами в соусе с вином.
4. Посолить.
5. При подаче украсить зеленью.



РУЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: печень — 1 кг,
лук репчатый — 3 шт.,
масло сливочное,
соль, зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Печень очистить от пленок и отварить. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле. Все пропустить через мясорубку 2 раза, посолить по вкусу.
2. Фольгу смазать маслом, по всей ширине выложить смесь, сверху покрыть тонким слоем сливочного масла. Свернуть в виде рулета, завернуть фольгу и запекать в духовке 1 час.
3. Готовый рулет нарезать ломтиками и украсить зеленью.



ЛЕНИВЫЕ ЧЕБУРЕКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: вафельные коржи — 4 шт.,
мясной фарш — 250 г,
лук репчатый — 1 шт.,
соль, перец — по вкусу.

ДЛЯ КЛЯРА:

яйца — 3 шт.,
вода — 1 стакан,
мука — 1 ст. ложку,
соль — 0,5 ч. ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нарезать мелко лук, соединить с фаршем, солью, перцем. Все перемешать и намазать на корж.
2. Накрыть вторым коржом и дать немного постоять. То же самое проделать с остальными коржами.
3. Разрезать корж на 8 частей, обмакнуть в кляре и обжарить на сковороде. Жарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.
4. Перевернув чебурек на вторую сторону, накрыть сковороду крышкой и поставить на медленный огонь.



ПОРОСЕНОК ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 2 кг, масло сливочное — 30 г, яйца — 3 шт., соль — по вкусу.

НАЧИНКА: фарш — 700 г, лук репчатый — 3 шт., чеснок — 3 зубчика, соль, специи — по вкусу, масло растительное для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 часа 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель отварить, растолочь, охладить, добавить взбитые яйца и тщательно перемешать. Масса должна получиться плотной.
2. Начинка: в фарш добавить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок. Подготовленный фарш обжарить на растительном масле, добавить специи по вкусу. Все смешать и добавить 2 взбитых яйца.
3. Чтобы сформировать «поросенка», нужно небольшую часть пюре выложить на противень. Сверху уложить начинку и остатки пюре. Удлинить мордочку, сделать пятачок, ушки. Глаза — горошинки перца. Смазать «поросенка» взбитым яйцом и поставить в духовку для запекания. Запекать до образования красивого золотистого цвета.



КУРИЦА НА СОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 1 шт.,
специи — по вкусу,
крупная соль — 1,5 кг.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу натереть специями. Не солить.
2. На сухой противень насыпать крупной соли и положить курочку на спинку.
3. Противень поставить в разогретую духовку и жарить час или полтора (в зависимости от размера курицы).

При жаренье мяса в духовке его рекомендуется поливать сверху образовавшимся соком каждые 10–15 мин. Если сока мало, можно добавить немного бульона или воды.



КУРИЦА НА БАНКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 1 шт.,
сметана — 2 ст. ложки,
яблоко — 1 шт.,
соль, перец черный молотый,
лавровый лист,
стеклянная банка (300 г) — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 10 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В банку налить воды до середины и положить порезанное на 4 части яблоко, лавровый лист, специи.
2. Куриную тушку вымыть, натереть солью и перцем снаружи и внутри. Обмазать сметаной.
3. На холодный противень положить лист фольги, поставить на него по центру банку. Курицу усадить на банку так, чтобы ножками она стояла на противне. Поставить в горячую духовку.
4. Запекать сначала на максимальном огне, минут через 20 немного уменьшить огонь. Общее время запекания — 1 час.



ПЬЯНАЯ КУРИЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 1 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
морковь — 2 шт.,
чернослив — 1 стакан,
майонез — 100 г,
пиво — 1 л,
соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Натереть тушку курицы смесью из майонеза, чеснока, соли и перца, выдержать 30 минут.
2. Лук и морковь, предварительно замоченный в воде чернослив порезать.
3. Выложить на дно посуды слоями половину лука, моркови и чернослива, положить курицу, посыпать черносливом, морковью и луком, залить пивом так, чтобы вся курица утонула в пиве, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 50 минут.



ЛЕНИВАЯ КУРОЧКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 1 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
горошек консервированный —
1 банка,
рис — 2 ст.,
бульон — 1 кубик,
соль, перец,
сладкий молотый перец.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Две луковицы мелко нарезать и обжарить. Обжаренный лук вместе с маслом выложить на большой противень.
2. Поверх лука высыпать консервированный горошек. Следующий слой — 2 стакана отварного риса. Слегка посыпать солью, перцем, размельченными кубиками бульона. Добавить 3 стакана кипятка.
3. Курицу разрезать на 4 части. Куриные четвертинки посолить, поперчить, добавить сладкий перец, специи для курицы. Выложить поверх риса, прямо на воду. Прикрыть фольгой и поместить в духовку. Запекать до готовности.



ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица — 1 шт.,
лук репчатый — 5 шт.,
помидоры — 800 г,
зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу порезать на мелкие кусочки.
2. Лук нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло и потушить на слабом огне. Затем в лук положить кусочки курицы и, продолжая тушить, порезать туда же помидоры. Затем посолить, поперчить, порезать зелень.
3. Все помешать, накрыть крышкой и тушить до готовности курицы.

Начинкой для котлет могут служить обжаренные грибы с морковью и специями.



ОКОРОЧКА В ПАНИРОВКЕ ИЗ ЧИПСОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: окорочка — 4 шт.,
яйцо — 1 шт.,
картофельные чипсы — 1 пачка,
сыр тертый — 100 г,
молотый перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нагреть духовку.
2. Куриные окорочка вымыть и обсушить.
3. Яйцо взбить, перемешать с молотым перцем и солью.
4. Покрошить картофельные чипсы и перемешать с тертым сыром.
5. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалить в смеси из чипсов и сыра.
6. Положить окорочка в форму для жарения и поставить в горячую духовку. Поджаривать до появления корочки.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА В ТЕСТЕ И ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: окорочка — 6 шт.,
пиво — 1 стакан,
мука — 150 г,
яйцо — 1 шт.,
соль, перец — по вкусу,
масло растительное для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 3 часа 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные окорочка натереть солью и перцем и оставить на 2,5 часа. Подготовить тесто, для этого смешать муку с яйцом и пивом. Куриные окорочка обвалять в муке и обмакнуть в пивное тесто. Жарить вна масле, на среднем огне примерно 35 минут. Подавать горячими.



КУРИНАЯ ШКУРА ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
печень куриная с сердцем — 200 г,
шкурки куриные — 300 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками, лук тоже нарезать кубиками, печень и сердца — маленькими кусочками. Все смешать, посолить и поперчить. Куриные шкурки промыть, на каждую шкурку положить начинку, стянуть края, как позволяет форма шкурки, и зашить ниткой. Выложить на смазанный жиром противень и запекать 35 минут.

Чтобы мясо в процессе жаренья получилось с румяной корочкой, готовить его нужно на среднем огне, не закрывая сковороду крышкой и не переворачивать до тех пор, пока одна сторона полностью не прожарится.



«ПАВЛИНИЙ ГЛАЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: куриное филе — 3 шт.,
яйца — 3 шт.,
манка — 3 ст. ложки,
шпинат — 1 пучок,
соль, перец черный молотый — по
вкусу,
масло растительное для жарки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить вкрутую. Остудить и почистить.
2. Листья шпината промыть, положить в кипящую воду на 2 минуты.
3. Куриное филе разрезать вдоль пополам. Слегка отбить. Посолить и поперчить отбитое мясо.
4. Выложить на мясо 3 листочка шпината. По центру положить яйцо. Завернуть все вокруг яйца и скрепить зубочистками. Обвалять в манке и обжарить в растительном масле со всех сторон до румяной корочки.
5. Готовые рулеты выложить на блюдо, вытащить из них зубочистки и разрезать пополам ножом.

РЫБКА С УЛЫБКОЙ



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбный фарш — 1 кг,
морковь — 6 шт.,
лук репчатый — 4 шт.,
мука — 1 стакан,
манка — 1 ст. ложка,
масло растительное — 0,5 стакана,
капуста — 200 г,
яйца — 3 шт.,
соль, сахар — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10—12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать морковь кружочками, налить на сковороду растительное масло, положить морковные кружочки и минут 5 потушить, добавив соль и сахар по вкусу. Как только морковь подрумянилась и размягчилась — добавить ее в рыбный фарш, а также 3 яйца, нарезанный репчатый лук, капусту, влить растительное масло. Все размешать, добавить муку и манку, снова все размешать. Затем в сковороду налить растительное масло, воду или молоко. Из подготовленного фарша сделать котлеты, обваливать их в муке или сухарях и обжарить на сковороде на среднем огне.



РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыба (весом 2—2,5 кг) — 1 шт.,
белый хлеб — 200 г,
лук — 300 г,
свекла — 1 шт.,
морковь — 2 шт.,
сахар — 1 ст. ложка,
яйца — 2 шт.,
масло растительное — 1 ст. ложка.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10—12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 3 часа

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить рыбу, не разрезая брюшка. Промыть холодной водой и нарезать поперек кусками. Из каждого куса рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи.
2. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом пропустить через мясорубку. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и все перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы там, где была вырезана мякоть.
3. На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь, тщательно промытую луковую шелуху. Положить несколько слоев рыбы, чередуя их со слоем овощей. Залить все холодной водой так, чтобы вода только покрыла блюдо, и, закрыв кастрюлю, поставить варить на слабый огонь на 2 часа от момента закипания воды.



БИТОЧКИ ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мелкая рыбка (хамса, килька) — 1 кг,
лук зеленый — 1 пучок,
мука — 5 ст. ложки,
яйца — 3 шт.,
масло растительное — 100 г,
соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10—12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу промыть, удалить головы и хребты и снова промыть, выложить на сито и дать стечь воде.
2. Лук почистить, промыть и порезать мелко.
3. Смешать рыбку, лук, муку, яйца, соль и перец.
4. Столовой ложкой набирать массу и выкладывать в разогретое масло.
5. Жарить до золотистого цвета.

Рыбу, чешуя у которой снимается с трудом, опускают на 30 секунд в кипятки. После этого чешую удалять значительно легче.



«РЫБЬИ ГНЕЗДА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбное филе — 500 г,
багет — 1 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
молоко — 250 мл,
сыр — 150 г,
майонез, соль, перец, зелень —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу, лук, зелень мелко порезать, добавить тертый сыр и майонез, соль, перец, ваши любимые специи.
2. Багет нарезать на широкие кусочки. Опустить хлеб в молоко, потом немного отжать, положить на противень и сделать в хлебе углубление, чтобы при этом оставалось хлебное дно. В углубление выложить начинку.
3. Поставить в духовку на 40 минут.

Запах рыбы у сковородок и кастрюль исчезает, если их протереть подогретой солью, а затем сполоснуть.



РЫБНЫЕ КОЛБАСКИ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбное филе — 500 г,
лук репчатый — 600 г,
яйцо — 2 шт.,
мука — для пассировки,
огурцы соленые — 2 шт.,
грибы отварные — 50 г,
соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовить фарш из рыбного филе, мелко нарезанного лука (200 г) и яйца. Сформовать колбаски, обвалять их в муке и слегка обжарить.
2. Мелко нарезать 400 г лука, спассеровать его на растительном масле. Положить половину на дно казанка, а сверху — рыбные колбаски.
3. Почистить соленые огурцы, нарезать их кубиками и обжарить на сковороде. Уложить огурцы на рыбу, а на них — оставшийся лук. Добавить измельченные отваренные грибы. Все залить смесью сметаны с солью, посыпать перцем, добавить немного воды и тушить на слабом огне в течение часа.



РЫБА В ПИВНОМ КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбное филе — 1 кг,
яйца — 3 шт.,
пиво — 0,5 л,
мука для панировки,
укроп, базилик сухой, приправа
универсальная — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу нарезать некрупными кусочками.
2. Приготовить кляр: смешать пиво, яйца, базилик, приправу и муку. Хорошо перемешать. Добавить мелко нарезанный укроп.
3. Обмакнуть каждый кусочек в кляр и жарить до готовности на сковороде.

Обжаривать рыбу следует до образования золотистой корочки. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5—7 минут или на слабый огонь.



РЫБА ПО-ПРЕЗИДЕНТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбное филе — 1 кг,
тертый сыр — 200 г,
ветчина — 100 г,
пиво — 1 стакан,
сметана — 200 г,
желток яичный — 1 шт.,
масло сливочное — 15 г,
сухари панировочные — 10 г,
приправы — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тертый сыр, мелко нарезанную ветчину, пиво, сметану и приправы смешать.
2. Проварить минут 10, добавить желток. Залить этим соусом филе рыбы, посыпать сухарями, сверху положить сливочное масло и запекать в духовке 30 минут.

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ УЖИН

САЛАТИКИ — В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



САЛАТ «ДИПЛОМАТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца — 2 шт.,
сыр — 200 г,
апельсины — 200 г,
лук репчатый — 75 г,
яблоки — 200 г,
майонез — 100 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца сварить и мелко нарезать. Также мелко нарезать яблоки, лук порезать кольцами. Апельсины очистить от кожуры, каждую дольку разрезать на 4 части. Уложить слоями яблоки, лук, яйца и апельсины, поливая каждый слой майонезом. Сверху салат полить оставшимся майонезом и посыпать натертым на мелкой терке сыром.



САЛАТ «АРЛЕКИН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: рис — 200 г,
масло сливочное — 30 г,
свежий огурец — 2 шт.,
оливки без косточек — 50 г,
красный болгарский перец — 1 шт.,
помидоры — 2 шт.,
зеленый горошек — 2 ст. ложки,
масло растительное — 2 ст. ложки,
уксус, соль и перец — по вкусу,
свежая зелень.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис отварить в подсоленной воде, добавив туда сливочное масло, и остудить.
2. Огурцы, болгарский перец, помидоры нарезать небольшими кусочками, оливки — кружками. Все выложить в салатницу, добавить зеленый горошек и заправить соусом из растительного масла и уксуса. Добавить соль и перец по вкусу. Все перемешать и украсить зеленью.



САЛАТ «СЫРОЕЖКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: кабачок — 1 шт.,
шляпки шампиньонов — 5 шт.,
салатный лук — 1 шт.,
вареное яйцо — 1 шт.,
помидоры и зелень для украшения.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

уксус — 1 ст. ложка,
масло растительное — 3 ст. ложки,
соль — $2/3$ ч. ложки,
перец — $1/3$ ч. ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачок очистить и натереть на терке. Лук и яичный белок очень мелко нарезать. Шляпки шампиньонов очистить и нарезать мелкой соломкой.
2. Заправка: соединить уксус, соль, перец и размешать до растворения соли. Добавить желток сваренного яйца и растереть, растительное масло, тщательно взбить.
3. Смешать кабачок, шампиньоны, лук и белок. Полить заправкой. При подаче на стол украсить зеленью и помидорами.

Вполне пригодны для употребления в сыром виде шампиньоны, у которых пленка, закрывающая пластинки под шляпкой, еще не раскрылась.



САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыбные консервы в масле или в собственном соку — 1 банка,
сыр — 100 г,
масло сливочное — 100 г,
яйца — 5 шт.,
лук репчатый — 75 г,
зелень петрушки — 1 пучок.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить вкрутую. Белки и желтки натереть отдельно на терке. Сыр натереть на мелкой терке. Ломтики рыбы размять вилкой. Сливочное масло натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать.
2. Выложить в салатник слоями подготовленные яичные белки, сыр, половину нормы рыбы, сливочное масло, лук, затем оставшуюся рыбу.
3. Каждый слой полить майонезом, смешанным с заливкой от рыбы.
4. Сверху залить оставшимся майонезом и посыпать тертыми желтками.
5. До подачи на стол держать в холодильнике. Перед подачей украсить зеленью петрушки.



САЛАТ «ПРИНЦЕССА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: чипсы — 160 г,
огурец — 1 шт.,
кукуруза консервированная —
1 банка,
яйца вареные — 3 шт.,
морковь — 2 шт.,
вареная колбаса — 150 г,
майонез, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь натереть на крупной терке и слегка при-
тушить на растительном масле — примерно 7 ми-
нут.
2. Яйца нарезать кубиками, огурец натереть на тер-
ке.
3. Колбасу нарезать мелкими кубиками.
4. Выложить на большой тарелке по кругу малень-
кими «горками»: кукурузу, колбасу, огурец, яйцо,
морковь, чипсы.
5. В середину тарелки налить майонез. Салат пере-
мешать перед самым употреблением.



ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: свекла — 1 шт.,
капуста квашеная — 300 г,
картофель — 6 шт.,
лук зеленый — 100 г,
масло растительное — 2 ст. ложки,
морковь — 2 шт.,
огурцы соленые — 3 шт.,
яблоко — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отваренный картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать кубиками, сложить в посуду, добавить квашеную нашинкованную капусту. Соль, перец растереть с растительным маслом.
2. Перед подачей к столу овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом.

Картофель, а также овощи для салатов и винегретов предпочтительнее варить, не очищая от кожицы, чтобы в них сохранялись питательные вещества.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 5 шт.,
грибы маринованные — 300 г,
морковь — 1 шт.,
фасоль консервированная —
1 банка,
зелень — 30 г,
зеленый лук — 50 г.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

сок из фасоли,
горчица готовая — 1 ч. ложка,
масло растительное — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель и морковь отварить. Остудить, очистить, порезать мелкими кубиками.
2. Грибы порезать. Добавить фасоль. Порезать зеленый лук.
3. Сделать заправку. Для этого в оставшемся соусе из-под фасоли тщательно размешать горчицу.
4. Вылить заправку в салат.
5. Добавить растительное масло. Все перемешать.
6. Перед подачей украсить зеленью.



САЛАТ «БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: шампиньоны маринованные — 200 г,
яйца — 5 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
масло растительное для жарки,
майонез, соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца по одному взбить, вылить на сковороду, обжарить до золотистого цвета сначала с одной, затем с другой стороны. Таким образом, получится пять блинчиков, которые надо порезать соломкой.
2. Грибы и лук тоже порезать.
3. Лук обжарить до золотистого цвета.
4. Все смешать, поперчить, заправить майонезом и посолить.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: отваренная говяжья печень — 200 г,
лук репчатый — 2 шт.,
яйца — 2 шт.,
масло растительное — 50 г,
майонез — 100 г,
листья зеленого салата, зелень укро-
па, черный молотый перец, соль —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Печень нарезать соломкой.
2. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, охладить.
3. Яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать.
4. Подготовленные продукты уложить слоями на листья салата, посолить, поперчить и полить майонезом.
5. Украсить зеленью укропа.

Салат будет вкуснее, если печень для этого салата порезать на ломтики толщиной пол сантиметра, вымочить в молоке около часа, обжарить по несколько минут с двух сторон и нарезать соломкой.



САЛАТ «ДАМСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: консервированные ананасы — 0,5 банки,
куриное отваренное мясо — 150 г,
сыр — 150 г,
чеснок — 2 зубчика,
майонез — 100 г,
зелень — 20 г

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ананасы и мясо порезать кубиками.
2. Чеснок выдавить через давилку.
3. Все перемешать, заправить майонезом и украсить зеленью.

Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду добавляют немного уксуса.



САЛАТ НА КОЛБАСНЫХ «ТАРЕЛОЧКАХ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: вареная колбаса — 200 г,
свекла — 250 г,
сыр — 70 г,
чеснок — 2 зубчика,
укроп — 1 пучок,
масло растительное — 1 ст. ложка,
майонез — 100 г,
соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу отварить.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Чеснок и укроп измельчить, смешать с сыром и свеклой, заправить майонезом.
4. Колбасу нарезать тонкими кружочками и обжарить на растительном масле с одной стороны, чтоб образовалась «тарелочка».
5. Колбасные «тарелочки» наполнить салатом и украсить зеленью. Блюдо готово.



САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца — 10 шт.,
молоко — 2 ст. ложки,
колбаса — 100 г,
чеснок — 2 зубчика,
соль, перец, майонез — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца взбить с молоком и испечь маленькие омлеты. Затем их свернуть и нарезать соломкой.
2. Добавить колбасу, нарезанную кубиками, натертый на мелкой терке чеснок.
3. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

Чтобы удалить темный налет из кофейника, в него нужно налить воду, добавить кусочек лимона и прокипятить.



САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: куриный окорочок — 1 шт.,
грибы маринованные — 1 банка,
морковь отварная — 2 шт.,
огурец соленый — 1 шт.,
яйца — 2 шт.,
отварной картофель — 3 шт.,
зеленый лук — 10 г,
укроп — 10 г,
петрушка — 10 г,
майонез, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Глубокий салатник застелить пищевой пленкой. Салат выкладывается слоями в таком порядке: грибы шляпками вниз, измельченная зелень, морковь, натертая на мелкой терке, майонез, куриное мясо, нарезанный мелкими кубиками огурец, нарезанные яйца, майонез, натертый на крупной терке картофель.
2. Все слегка придавить, подсолить и смазать майонезом. Блюдом накрыть салатник, перевернуть его и аккуратно снять пленку. Украсить «мухоморами» — половинками небольших помидоров с каплями майонеза.



САЛАТ «КОРЗИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб круглой формы — 1 шт.,
картофелины отварные — 3 шт.,
соленые огурцы — 3 шт.,
яйца — 3 шт.,
горошек — 100 г,
маринованные грибы — 100 г,
мясо отварное — 200 г,
сметана — 100 г,
майонез — 3 ст. ложки,
соль, перец, тертый сыр — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 3—4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. У круглого хлеба срезать верх и вынуть хлебный мякиш. В полученную хлебную «корзинку» положить начинку.
2. Для начинки: нарезать мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавить горошек и залить сметаной и майонезом. Посолить и приправить по вкусу.
3. Корзинку с начинкой обильно посыпать тертым сыром и поставить в духовку до расплавления сыра.
4. Подавать к столу остывшим и украшенным зеленью.



САЛАТ «ЗОЛУШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыба — 500 г,
картофель — 500 г,
грибы маринованные — 200–300 г,
лук репчатый — 1 шт.,
майонез — 250 г,
горчица — 10 г,
зелень — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель отварить, остудить, очистить от кожуры, порезать кубиками.
2. Рыбу отварить, остудить, вынуть все косточки и порезать как картофель.
3. Порезать маринованные грибы и лук.
4. Все перемешать, добавить горчицу, соль, перец, зелень петрушки и укропа.
5. Заправить майонезом.
6. Украсить шляпками шампиньонов, оливками, редисом, порезанным колечками, или крабовыми палочками, порезанными кубиками.



КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ ПОД ШУБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца — 6 шт.,
крабовые палочки — 250 г,
масло — 50 г,
зеленое яблоко — 1 шт.,
майонез — 200 г,
сырок плавленный — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить вкрутую, разделить на белки и желтки. Белки потереть в достаточно глубокую тарелку, уложить ровным слоем.
2. На белок мелко нарезать лук, затем натертый на мелкой терке плавленный сырок.
3. На сыр — натертое масло, а на масло — слой майонеза так, чтобы он ровно покрыл масло.
4. Затем палочки нарезать кружочками. Развернуть кружочки, чтобы получилась «лапша». Ровным слоем «лапшу» уложить на майонез.
5. Затем натереть яблоко и все залить слоем майонеза.
6. Перед подачей украсить натертым желтком.



САЛАТ «ХРИЗАНТЕМА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца вареные — 4 шт.,
крабовые палочки — 100 г, т
вердый сыр — 200 г,
лук репчатый (средняя) — 1 шт.,
яблоко — 1 шт.,
майонез — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук мелко нарезать и залить кипятком, дать постоять 20 минут и добавить в салат.
2. Уложить слоями в таком порядке: измельченные яичные белки, сыр, натертый на средней терке, лук, майонез, измельченные крабовые палочки, яблоко, порезанное кубиками, майонез, желтки, натертые на мелкой терке.

Мыть мясорубку будет намного легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба.



САЛАТ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: вермишель быстрого приготовления — 2 пачки,
морковь отваренная — 1 шт.,
крабовые палочки — 200 г,
вареные яйца — 3 шт.,
свежий огурец — 4 шт.,
майонез — 3 ст. ложки,
сметана — 3 ст. ложки,
укроп, петрушка, зеленый лук — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Измельчить вермишель, специи, залить это все смесью майонеза и сметаны. Оставить для набухания на 30 минут.
2. Нарезать мелко укроп, петрушку, зеленый лук, свежий огурец.
3. Добавить измельченные крабовые палочки и яйца.
4. Все перемешать с размягченной вермишелью.
5. Поставить ненадолго для пропитки в холодильник, украсить и подавать к столу.



САЛАТ СО ШПРОТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: шпроты — 1 банка,
лук репчатый — 1 шт.,
яйца — 2 шт.,
рис отваренный — 200 г,
майонез — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Салат надо выкладывать слоями. На дно большой тарелки положить шпроты и размять их. Сверху уложить мелко нарезанный лук. Промазать майонезом.
2. Затем натереть на терке яйца, выложить рис, сверху опять майонез и украсить это все мелко натертым желтком и зеленью.

Чтобы руки не пахли луком, протрите их резанной зеленью петрушки. А чтобы избавиться от запаха чеснока, протрите руки нарезанной зеленью сельдерея.



САЛАТ «ЗМЕЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 5 шт.,
яйца — 4 шт.,
сырок плавленый — 3 шт.,
рыба консервированная — 1 банка,
огурцы маринованные — 10 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
майонез — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель отварить как на пюре в подсоленной воде.
2. Сварить яйца.
3. Рыбу измельчить.
4. Помять сваренный картофель, потереть на мелкой терке яйца и плавленые сырки, измельчить чеснок, добавить рыбу.
5. Все перемешать и добавить немного майонеза для получения пластичной массы. Выложить эту массу на блюдо в форме змеи.
6. Тонко нарезать огурцы и выложить по «телу змеи», начиная с «хвоста». Сделать «глазки» и «язык» — по желанию.



САЛАТ «ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: куриные грудки — 2 шт.,
помидоры — 2 шт.,
огурцы — 2 шт.,
сыр — 200 г,
чеснок — 2 зубчика,
майонез.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грудки сварить в подсоленной воде и порезать кубиками.
2. Огурцы и помидоры нарезать кубиками и положить в отдельные тарелки, посолить.
3. Сыр натереть на мелкой терке, добавить потертый чеснок.
4. Смешать грудки с сыром, помидором и огурцом, заправить майонезом.

ВЕЧЕРНИЕ «ВКУСНЯШКИ»



МОЗГИ ГОВЯЖЬИ ЖАРЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мозги — 1 кг,
мука для панировки — 3 ст. ложки,
масло растительное для жарки —
5 ст. ложек,
соль, перец черный молотый —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4—6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замороженные мозги нарезать ломтиками. Обвалить в муке и жарить в масле с двух сторон на разогретой сковороде под крышкой до румяной корочки. Солить и перчить прямо в процессе жарки.

Посуда и приборы праздничного стола должны «блестеть». Ножи можно почистить сырым картофелем или обновить лезвие несколькими каплями лимонного сока.



КОТЛЕТЫ «МГНОВЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: колбаса вареная — 0,5 кг,
лук репчатый — 1 шт.,
яйца — 2 шт.,
мука — 2 ст. ложки,
сухари панировочные — 50 г,
соль, горчица — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вареную колбасу перекрутить на мясорубке с луком.
2. Добавить 1 яйцо, муку, соль.
3. Сформировать котлетки, обмазать их горчицей, обвалять в сухарях, обмакнуть во взбитое яйцо и снова в сухари.
4. Обжарить.

Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, добавить щепотку пищевой соды.



ХРУСТЯЩИЕ ДОМАШНИЕ КОЛБАСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 500 г,
яйцо — 1 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
мясной фарш — 500 г,
чеснок — 3 зубчика,
пшеничные хлопья — 100 г,
перец красный острый, соль —
по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сварить картофель, очистить, размять, добавить мелко нарезанные луковицы, фарш, яйцо, выдавить чеснок, специи, 50 г пшеничных хлопьев, соль.
2. Все тщательно вымесить и сформовать продолговатые колбаски, которые запанировать в пшеничных хлопьях и обжарить до румяной корочки на хорошо разогретом растительном масле.



СКУМБРИЯ «ЦАРИЦА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: свежемороженая скумбрия с головой — 2 шт.,
куриные бульонные кубики — 3 шт.,
масло растительное.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Скумбрию выпотрошить, промыть и обсушить.
2. Растолочь бульонные кубики и натереть рыбку внутри и с головы до хвоста.
3. Смазать растительным маслом противень. Уложить рыбку и поставить в разогретую духовку на 20 минут.
4. Затем вынуть, несколько раз полить образовавшейся жидкостью и поставить на 3 минуты в духовку.
5. Выложить на блюдо.
6. Разрезать и подать на стол.

Чтобы хлеб дольше не черствел и не покрывался плесенью, рядом с ним рекомендуется положить кусочек сырого картофеля или ломтик яблока. Хлеб дольше сохранит свою свежесть, если хранить его в холодильнике.



МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыба — 1 кг, масло растительное — 5 ст. ложек, мука — 3 ст. ложки, сметана — 100 г, молотый перец и соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенную и промытую рыбу нарезать кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке и пожарить на растительном масле. Жареную рыбу сложить в сотейник, залить сметаной и запечь в духовке.



МОЙВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мойва — 800 г, лук репчатый — 4 шт., яйца — 3 шт., молоко — 100 мл, мука для панировки, масло растительное, соль, перец — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6—8

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу посыпать перцем, посолить, запанировать в муке и обжарить. Спассеровать лук. Обжаренную мойву уложить на сковороду, сверху положить лук, все залить омлетом. Запекать в духовке до готовности.



БЛИНЧИКИ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: крабовые палочки — 5 шт.,
соль — 1/8 ч. ложки,
мука — 2 стакана,
пиво — 1/2 стакана,
масло растопленное — 1 ст. ложка,
яйцо — 1 шт.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Замесить муку, пиво, соль и желток, добавить столовую ложку растопленного масла и предварительно взбитый белок. Размешать.
2. Крабовые палочки нарезать на тонкие кружочки и добавить в тесто.
3. Выпекать на сковороде в виде небольших блинчиков.

Печенка будет очень вкусной, если ее перед жаркой 2—3 часа вымочить в молоке.



ГРИБЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: шампиньоны свежие — 230 г,
картофель свежий — 90 г,
масло растительное — 20 г,
соль — 3 г,
перец черный молотый — 2 г,
зелень петрушки — 5 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 1

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Обработанные шампиньоны отварить целиком до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле.
2. Картофель сварить в «мундире», почистить и тоже нарезать ломтиками. Обжарить на растительном масле.
3. Лук репчатый нарезать мелкими кубиками и обжарить до готовности.
4. На порционную сковороду положить слоями: картофель, лук, грибы и запечь в духовке.
5. Подавать на стол в этой же сковороде, украсив зеленью.



ОЛАДЫ КАПУСТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: капуста — 500 г,
яйцо — 1 шт.,
мука — 4 ст. ложки,
сметана — 2 ст. ложки,
сыр — 100 г,
вода — 0,5 стакана,
черный перец, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту нашинковать или порубить, сложить в кастрюлю, добавить воду и слегка потушить до мягкости, остудить, если осталась вода, ее слить, затем добавить сметану, тертый сыр, сырое яйцо, муку и черный молотый перец по вкусу.
2. Тесто перемешать и жарить на сливочном или растительном масле.
3. При подаче на стол посыпать оладьи сыром и зеленью.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОДУШЕЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: **ДЛЯ ТЕСТА:**

картофель — 1 кг;

мука — 250 г,

крупа пшеничная — 50 г,

яичный желток — 1 шт.,

вода — 50 г, соль,

мука для раскатывания теста — 100 г

ДЛЯ НАЧИНКИ:

брынза или свежий творог — 350 г,

яичный желток — 1 шт.,

перец, укроп — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 10

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель сварить в кожуре. Брынзу растереть, добавить нарезанный укроп или зеленый лук, тщательно перемешать. Вареный картофель очистить от кожуры и протереть через сито. Добавить желток, соль, пшеничную крупу, сливочное масло, муку и вымесить из всего этого тесто.
2. Раскатать тесто толщиной 3—4 см. Вырезать кружочки диаметром 5 см, на каждый положить начинку из брынзы, закрыть и края прижать вилкой.
3. Получившиеся подушечки варить в соленой кипящей воде 20 минут. Сваренные подушечки заправить шкварками.



КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 400 г,
морковь — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
вода — 2 стакана,
масло растительное — 2 ст. ложки,
петрушка и укроп — 50 г,
соль и специи — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками, морковь нарезать маленькими брусочками.
2. В кастрюлю налить воду, довести ее до кипения, всыпать подготовленные картофель и морковь. Тушить на медленном огне до готовности.
3. Лук нарезать на мелкие кусочки. Обжарить на сковороде лук (до золотистой корочки) с растительным маслом.
4. Нарезать зелень.
5. За 5—7 мин. до готовности картофеля добавить пожаренный лук, зелень, по вкусу посолить и заправить специями.



КАРТОФЕЛЬ ПО-БЫСТРОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 4 шт.,
майонез — 2 ст. ложки,
приправа для картофеля — 1/2 ч.
ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель нарезать кружочками и смазать майонезом.
- 2.1 Подготовленный картофель уложить в один ряд на решетку печи, посыпать приправой и запекать при средней мощности и включенном гриле до образования румяной корочки.
3. Подавать горячим, украсив зеленью.

Чтобы печеный картофель не трескался, чистые клубни надо наколоть вилкой, а затем ставить в духовку.



ПУДИНГ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель — 5 шт.,
молоко — 250 мл,
лук репчатый — 1 шт.,
масло сливочное — 200 г,
зелень петрушки и укропа,
зеленый лук — 1 пучок,
яйца — 6 шт.,
сметана — 100 мл,
панировочные сухари — 1 ст. ложка,
соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сварить очищенный картофель в кипящем, разведенном водой молоке или только в молоке, пропустить его через мясорубку или протереть через сито.
2. Мелко нарезанную головку лука пассеровать в сливочном масле с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, растереть с желтками, добавить картофельное пюре, соль, влить сметану, перемешать, затем осторожно ввести взбитые в пену белки, хорошо перемешать, выложить массу в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму.
3. Запекать в духовке в течение 30 минут.



БЛИНЫ-СКОРОДУМКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мука — 5 ст. ложек,
молоко — 2,5 стакана,
яйца — 2 шт.,
сахар — 1 ст. ложка,
соль — 1/3 ч. ложки,
масло растительное — 3 ст. ложки.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца, соль, сахар взбить венчиком или миксером, во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде.
2. Для первого блина сковороду смазать маслом, а далее не нужно, так как в тесте достаточно масла.
3. Подавать блины горячими с маслом, сметаной или вареньем.



БЛИНЫ МАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мука — 125 г, крупа манная — 125 г, молоко — 3 ст., желток — 2 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В стакан кипящего молока засыпать манную крупу, добавить масло, сварить кашу и остудить. Из муки, желтков, двух стаканов молока, соли замесить тесто и смешать с остывшей манной кашей до однородного состояния. Выпекать блины на хорошо прогретой сковороде.



ТОНКИЕ ОЛАДЫ НА ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: масло сливочное — 1 ст. ложка, яйца — 3 шт., пиво — 400 мл, вода — 200 мл, соль — 0,5 г, мука — 1 стакан.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6—12

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 20 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбить топленое сливочное масло, яйца, пиво, воду и соль. Добавить столько муки, чтобы получилось жидкое тесто, из которого и печь оладьи на сковороде в масле.



ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мука — 300 г,
масло сливочное — 1 ч. ложка,
яйцо — 1 шт.,
сахар — 3 ст. ложки,
дрожжи — 1/8 палочки,
вода — 2 ст.,
соль — по вкусу.
ДЛЯ НАЧИНКИ:
яблоки — 5 шт.,
сахар — 3/4 стакана,
топленое масло для жарки — 100 г.

К-ВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 мин.

КАЛОРИЙНОСТЬ: ●●●

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Начинка: яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевины, нарезать на круглые ломтики, засыпать сахаром и поставить в холодильник на 2,5 часа.
2. Приготовить тесто: сахар хорошо растереть с яйцом и солью, добавить растопленное масло. В эту смесь влить воду, размешанную с дрожжами, хорошо разболтать, всыпать муку, замесить тесто. Когда оно увеличится в объеме вдвое, обмакивать в него ломтики яблок, беря их вилкой, и класть на противень, на котором их и обжарить. Обжаренные в тесте яблоки (оладьи) поставить в нагретую духовку, чтобы яблоки дошли. Перед подачей на стол оладьи посыпать сахарной пудрой.

ЛИТЕРАТУРА

1. 250 блюд из овощей. — Спб.: «Victory», 2005.
2. 250 рецептов новых салатов. — Спб.: «Victory», 2005.
3. Вкусные блюда на каждый день. — Х.: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2001.
4. Выдревич Г. Очищающие диеты. — М.: Эксмо, 2007.
5. Золотая энциклопедия кулинарии. — Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006.
6. Салаты на любой вкус. — М.: Олма-Пресс. Инвест, 2005.
7. Секреты кулинарии. Консервирование. — М.: Аспект Пресс, 1993.
8. Современная кулинария. — Х.: Издательский дом «Школа», 2006.
9. Сушанский А. Г., Лифляндский В. Г. Энциклопедия здорового питания. — М.: Олма-Пресс, 1999.
10. Тычинский В. Г. Тонкости кулинарного мастерства. — К.: Реклама, 1984.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОЗИТИВ «НА ЗАВТРАК»

Нескучные бутерброды

Бутерброд картофельный.....4

Яичный бутерброд.....5

Горячий бутерброд
с сыром и луком6

Гренки с тертым сыром и яйцами ..7

Канапе «Мозаика»8

Бутерброды со шпротами9

Творческое начало дня

Домашние «роллы» из огурцов. ..10

Сосиски в шубе.....11

Мини-пицца.....12

Тарталетки с крабовыми палочками
и плавленым сыром13

Креветочные корзинки14

Яичница «Сердечная».....15

Яичница «Удивление».....16

«Курочка» из яиц17

Сыр, жаренный в кляре18

Гречневая каша с овощами.....18

Картофель запеченный «Шишка»...19

Макароны с творогом20

Оладушки на кефире
без добавления яиц.....21

Сырники22

Ленивые вареники.....22

Утренний салатик

Салат «Марсель».....23

Салат «Желание».....24

Салат «Крекер крабовый»25

Салат «Момент».....26

Салат «Радуга»27

Салат «Хрустящий».....28

Салат из капусты и перца29

Салат «Киндза».....30

Салат «Красное море».....31

ЖЕЛАННЫЙ ОБЕД

Для тела и души супы хороши

Суп с вареной колбасой
и клецками.....32

Суп из щавеля33

Суп с рыбными фрикадельками .34

Щи суточные.....35

Креативные закуски

Фаршированный батон36

Жульен в булочке.....37

Закуска «Украинская».....38

Почти язык39

Закуска «Аппетитные трубочки» .40

Фаршированные лимоны41

Селедочный рулет42

Закуска «День Нептуна»43

«Красная икра»44

«Черная икра»45

Фаршированная яичная
скорлупа46

Закуска «Грибочки»47

Еврейская закуска48

Закуска «Белочка»48

Рулет из плавленых сырков49

Сырная колбаска50

Салат «Подсолнух».....51

Салат из легкого52

Салат «Сердце»53

Салат «Виноградинка»54

Салат «Гнездо глухаря»55

Салат «Цезарион».....56

Салат «Красная Шапочка»57

Салат «Звонок в дверь»58

Форшмак овощной59

Форшмак.....60

Салат из сельди.....61

Мясо по-новому

Мясо для ленивых.... ..62

Мясо с картофелем по-французски	63
«Ежики» из мяса	64
Мясные «кексы» с плавленым сыром.....	65
Кексы мясные разноцветные	66
«Мясной цветок».....	67
Мясная запеканка	68
Рулет мясной с яйцом.....	69
Жаркое по-молдавски	70
Рулет из печени	71
Ленивые чебуреки.....	72
Поросенок из картофельного пюре.....	73
Курица на соли	74
Курица на банке.....	75
Пьяная курица.....	76
Ленивая курочка.....	77
Чахохбили из кур.....	78
Окорочка в панировке из чипсов.....	79
Куриные окорочка в тесте и пиве.....	80
Куриная шкура фаршированная.....	81
«Павлиний глаз»	82
Рыбка с улыбкой	
Рыбные котлеты	83
Рыба фаршированная.....	84
Биточки из рыбной мелочи	85
«Рыбьи гнезда»	86
Рыбные колбаски в сметане.....	87
Рыба в пивном кляре.....	88
Рыба по-президентски.....	89
ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ УЖИН	
Салатики — в будни и праздники	
Салат «Дипломат».....	90
Салат «Арлекин».....	91
Салат «Сыроежка»	92
Салат из консервированной рыбы.....	93
Салат «Принцесса».....	94
Винегрет из овощей.....	95
Картофельный салат с грибами и фасолью.....	96

Салат «Большой секрет».....	97
Салат из печени с луком	98
Салат «Дамский»	99
Салат на колбасных «тарелочках» . 100	
Салат «Оригинальный»	101
Салат «Грибная полянка»	102
Салат «Корзинка»	103
Салат «Золушка»	104
Крабовые палочки под шубой.....	105
Салат «Хризантема».....	106
Салат из вермишели.....	107
Салат со шпротами	108
Салат «Змея».....	109
Салат «Восхитительный»	110
Вечерние «вкусняшки»	
Мозги говяжьи жареные.....	111
Котлеты «Мгновение».....	112
Хрустящие домашние колбаски ..	113
Скумбрия «Царица».....	114
Минтай, запеченный в сметане.....	115
Мойва, запеченная в омлете с луком.....	115
Блинчики из крабовых палочек ..	116
Грибы по-деревенски	117
Оладьи капустные	118
Картофельные подушечки	119
Картофель тушеный	120
Картофель по-быстрому	121
Пудинг из картофеля	122
Блины-скородумки.....	123
Блины манные	124
Тонкие оладьи на пиве	124
Оладьи с яблоками	125
Литература.....	126