



Румяная **ЗАПЕКАНКА**





Румяная запеканка

Содержание



4. Творожная запеканка
5. Запеканка из тыквы
6. Яичная запеканка с овощами и сыром
7. Запеканка овощная с макаронами
8. Овощная запеканка
9. Макаронник с овощами
10. Запеканка из картофеля и вешенок
11. Запеканка из грибов с сыром
12. Лапшевник с печенью
13. Запеканка из капусты
14. Овощная запеканка с рыбными рулетиками
15. Пикантный картофель
16. Запеканка из грибов
17. Запеченная в сливках цветная капуста
18. Картофель, запеченный с пармезаном
19. Лазанья с овощами
20. Гречневая запеканка с яблоками
21. Запеканка из картофеля и квашеной капусты
22. Картофельная запеканка с печенью
23. Цветная капуста в сырном соусе
24. Запеканка из овощей с курицей
25. Запеканка из фасоли
26. Филе говядины, запеченное с морковью
27. Запеканка из картофеля и моркови
28. Телячья печень, запеченная в сметане
29. Осетрина, запеченная с белыми грибами
30. Запеканка из карпа с овощами
31. Запеканка из лосося с шампиньонами



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- 1 пачка творога
- 2 яйца
- чернослив
- курага
- изюм или яблоки
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- соль

Нарезать сухофрукты. Смешать творог с яйцами и сухофруктами, посолить. Еще раз все перемешать. Форму смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать 10—15 минут. Подавать горячей.





30 мин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

- 300 г тыквы
- 300 г пшена
- 1/2 л молока
- 50 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 4–5 ст. ложек панировочных сухарей

Пшено промыть. Тыкву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками.

В кипящее молоко опустить тыкву, через 4–5 минут добавить пшено, варить 10–12 минут.

В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло и яйцо, перемешать до получения однородной массы. Выложить массу в форму для запекания.

Посыпать сахаром и панировочными сухарями, запекать в духовке в течение 5–10 минут и подать к столу с молоком.



ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

- 6 яиц
- 1 болгарский перец
- 1 морковь
- 1 луковица
- лук-порей
- 150 г сыра
- 1 ст. ложка растительного масла
- лимонный сок
- перец черный молотый
- соль

Болгарский перец нарезать ломтиками.

Репчатый лук нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком.

Лук-порей нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Морковь нарезать кружочками.

Яйца взбить с солью и молотым перцем.

Репчатый лук, лук-порей, морковь и болгарский перец выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, посыпать сыром.

Поставить в разогретую духовку на 10 минут. Залить взбитыми яйцами.

Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5—7 минут.

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МАКАРОНАМИ

- 200 г макарон
- 1 небольшой цуккини
- 100 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 дольки чеснока
- 1 яйцо
- 5 ст. ложек сметаны
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 4 ст. ложки растительного масла
- перец черный молотый
- соль

Макароны варить 5 минут. Морковь и цуккини нарезать соломкой, затем жарить на растительном масле

5 минут. Подготовленные овощи выложить на дно формы для запекания, посолить, поперчить и накрыть слоем макарон.

Очищенные грибы и лук нарезать мелкими кусочками и жарить 4 минуты. Затем выложить поверх макарон.

Помидоры нарезать кружочками и разложить поверх грибов.

Очищенный чеснок измельчить, зелень укропа и петрушки нашинковать.

Залить содержимое формы смесью яйца, сметаны, чеснока, соли, перца и зелени.

Запекать 5 минут.

30 мин

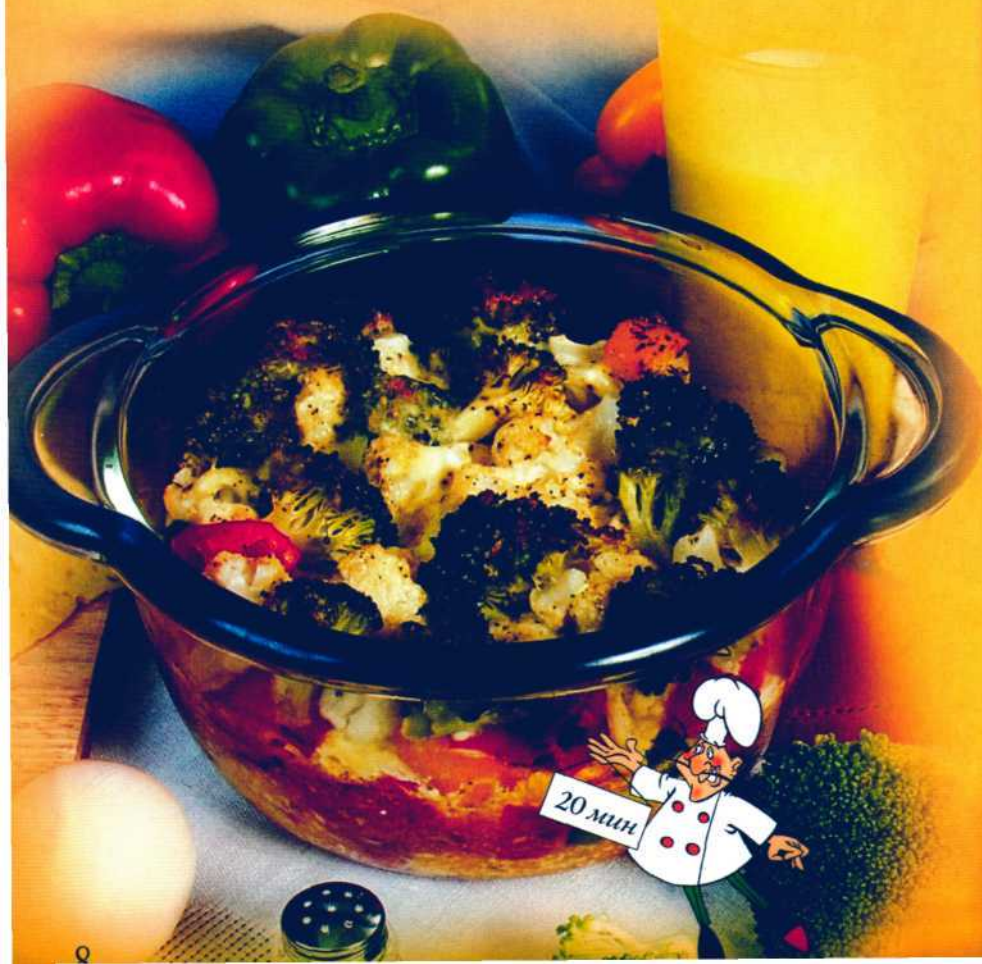


- 100 г цветной капусты
- 100 г брокколи
- 3 болгарских перца разных цветов
- 1 яйцо
- 75 мл молока
- 50 г тертого сыра
- перец черный молотый
- соль

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, промыть,

опустить на несколько минут в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Болгарский перец нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Сверху выложить цветную капусту и брокколи. В отдельной миске смешать взбитое яйцо, молоко, тертый сыр, соль и перец. Полученной смесью залить содержимое кастрюли, поставить в печь и запекать 6 минут.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА



МАКАРОННИК С ОВОЩАМИ



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



30 мин

- 200 г макаронных изделий
- 1 небольшой цуккини
- 100 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 дольки чеснока
- 1 яйцо
- 5 ст. ложек сметаны
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 6 ст. ложек растительного масла
- соль
- черный молотый перец

Цуккини и морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, выложить в форму для запекания. Макароны изделия сварить до полуготовности, промыть холодной водой, выложить поверх моркови с цуккини. Грибы и лук нашинковать, обжарить на растительном масле, выложить поверх макарон. Накрыть слоем нарезанных помидоров остальные компоненты блюда, залить сметаной, смешанной с яйцом, солью, перцем, рублеными зеленью и чесноком. Запекать в течение 10–15 минут.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ВЕШЕНОК

- 3–4 клубня картофеля
- 300 г вешенок
- 1 луковица
- 100 г консервированной кукурузы
- 1–2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- зелень петрушки
- перец черный молотый
- соль

Картофель натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать. Вешенки вымыть, нарезать небольшими ломтиками.

Лук и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить.

Тушить в течение 20 минут.

Половину картофеля перемешать с мукой, посолить.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму. Сверху выложить тушеные лук и грибы. Посыпать оставшимся картофелем. Запекать в духовке 20–25 минут.

Запеканку выложить на блюдо, украсить кукурузой, посыпать зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ С СЫРОМ

- 200 г свежих грибов
- 4 вареных яйца
- 3 ст. ложки тертого сыра
- 2 луковицы
- 1 ст. ложка растительного масла
- перец черный молотый
- соль
- зеленый лук для украшения

Репчатый лук нарезать полукольцами. Грибы нарезать

небольшими кусочками и жарить на растительном масле под крышкой 4 минуты. Затем переложить в стеклянную форму для запекания, посолить и поперчить. Очищенные яйца нарезать кружочками. Разложить кружочки яиц по краю блюда и в центре, сверху посыпать тертым сыром и запекать 4 минуты. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



20 мин



ЛАПШЕВНИК С ПЕЧЕНЬЮ

- 200 г печени
- 200 г лапши
- 1 морковь
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 5 ст. ложек панировочных сухарей
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец

Печень нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить. Лук и морковь очистить и нарезать так же, как печень. Лапшу отварить, добавить сливочное масло и яйцо, перемешать. Обжарить печень, лук и морковь на сливочном масле в течение 4—5 минут. Половину лапши

выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Поверх лапши выложить печень, сверху — оставшуюся лапшу и запекать в течение 5—8 минут.



Лапшевники получаются более вкусными, если макаронные изделия для них немного недодаривать.





40 мин

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

- 800 г капусты
- 100 мл молока
- 60 г сливочного масла
- 60 г манной крупы
- 1 яйцо
- 6 ст. ложек сметаны
- 40 г сыра
- 7 ст. ложек молотых сухарей
- соль

Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю или сотейник, залить молоком, добавить масла и тушить до полуготовности, закрыв

крышкой. Всыпать в капусту, помешивая, манную крупу и варить еще 10—15 минут. Заправить капусту яйцом и посолить. Выложить капусту на смазанный жиром противень, разровнять, смазать сметаной, посыпать натертым сыром и сухарями и запечь в духовом шкафу. При подаче запеканку нарезать на порции, положить на блюдо или тарелку, подлить молочный соус или сметану. Соус можно подать отдельно.

- 250 г филе морской рыбы
- 300 г замороженной овощной смеси
- 100 г консервированных крабов
- 1 лимон
- 100 мл нежирных сливок
- 4–5 ст. ложек белого сухого вина
- 3–4 ст. ложки масла оливкового
- 3 ст. ложки масла сливочного
- 2–3 ст. ложки панировочных сухарей
- зелень укропа
- перец черный молотый
- соль

Филе рыбы нарезать вдоль полосками. Каждую полоску рыбы посолить, поперчить и свернуть в рулетик.

Овощную смесь смешать с консервированными крабами и выложить в смазанную оливковым маслом форму. Рыбные рулетики выложить поверх овощей.

Белое вино смешать со сливками, оставшимся оливковым маслом, слегка взбить.

Добавить сок половины лимона.

Соусом полить рыбу и овощи, посыпать сухарями, положить кусочки сливочного масла и поставить форму в разогретую духовку на 20 минут.

Половину лимона нарезать кружочками. Запеканку украсить кружочками лимона и веточками зелени укропа.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБНЫМИ РУЛЕТКАМИ



40 мин

ПИКАНТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Овощные блюда,
в приготовлении
которых использовалась
сметана, нельзя хранить
более 2—3 часов.



1 ч

- 2 клубня картофеля
- 1 яблоко
- 100 г белых грибов
- 1 помидор
- 100 г сыра
- 6—7 ст. ложек сметаны
- соль
- черный молотый перец
- зелень для украшения

Предварительно очищенный
картофель нарезать кубиками.

Грибы очистить и нашинковать.
Помидор нарезать дольками,
очищенное от кожицы и сердцевины
яблоко — кусочками.
Натереть сыр на терке.
Выложить в горшочек слоями:
картофель, грибы, яблоко, помидор;
залить сметаной, смешанной с солью
и перцем, посыпать тертым сыром
и запекать в духовке в течение
20—25 минут.
Подавать к столу, украсив зеленью.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ

- 800 г грибов (рыжики, грузди, моховики)
- 100 г муки
- 3–4 ст. ложки масла
- соль
- панировочные сухари
- 2 стакана сметаны

Грибы промыть, очистить, проварить в соленой воде, промыть в дуршлаге, обвалять в муке, поджарить на масле



Свежие грибы можно избавить от червей, опустив в холодную подсоленную воду.

в сотейнике. Затем залить 2 стаканами сметаны, посыпать сверху сухарями, запечь в духовке.

ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВКАХ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

- 250 г цветной капусты
- 3 ст. ложки тертого сыра
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 50 мл сливок
- 1/4 ч. ложки орегано
- перец черный молотый
- соль

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить, залить

кипятком и выдержать под крышкой 3 минуты. Затем отвар слить. Тертый сыр смешать с панировочными сухарями, солью, перцем и орегано. Вылить в смесь сливки и перемешать. Полученную заливку вылить в форму с капустой, посыпать сверху панировочными сухарями. Запекать в течение 5 минут.



КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПАРМЕЗАНОМ

- 3 клубня отварного картофеля
- 100 мл молока
- 2 дольки чеснока
- 50 г пармезана
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- зелень петрушки
- перец белый молотый
- соль



Белый молотый перец отличается от черного меньшей остротой, так как его получают из очищенных от кожицы незрелых горошин.

Картофель нарезать ломтиками. Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки нашинковать. Пармезан нарезать тонкими полосками. Выложить в керамическую форму слой картофеля, сверху уложить несколько полосок пармезана, посыпать чесноком и зеленью петрушки,

посолить и поперчить. Процесс повторить до заполнения формы. Залить содержимое формы молоком. Посыпать картофель панировочными сухарями и запекать 5 минут при мощности 60% и включенном гриле.





1 ч



ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ

- 12 листов лазаньи
- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- 150 г сыра «Гауда»
- 100 г брынзы
- 20 г шпината
- 50 г сыра «Тильзитер»
- 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- 2 вареных яйца
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- перец черный молотый
- соль

Листы лазаньи уложить в глубокую плоскую форму, залить небольшим количеством кипящей воды и сварить до полуготовности. Очищенный болгарский перец нарезать

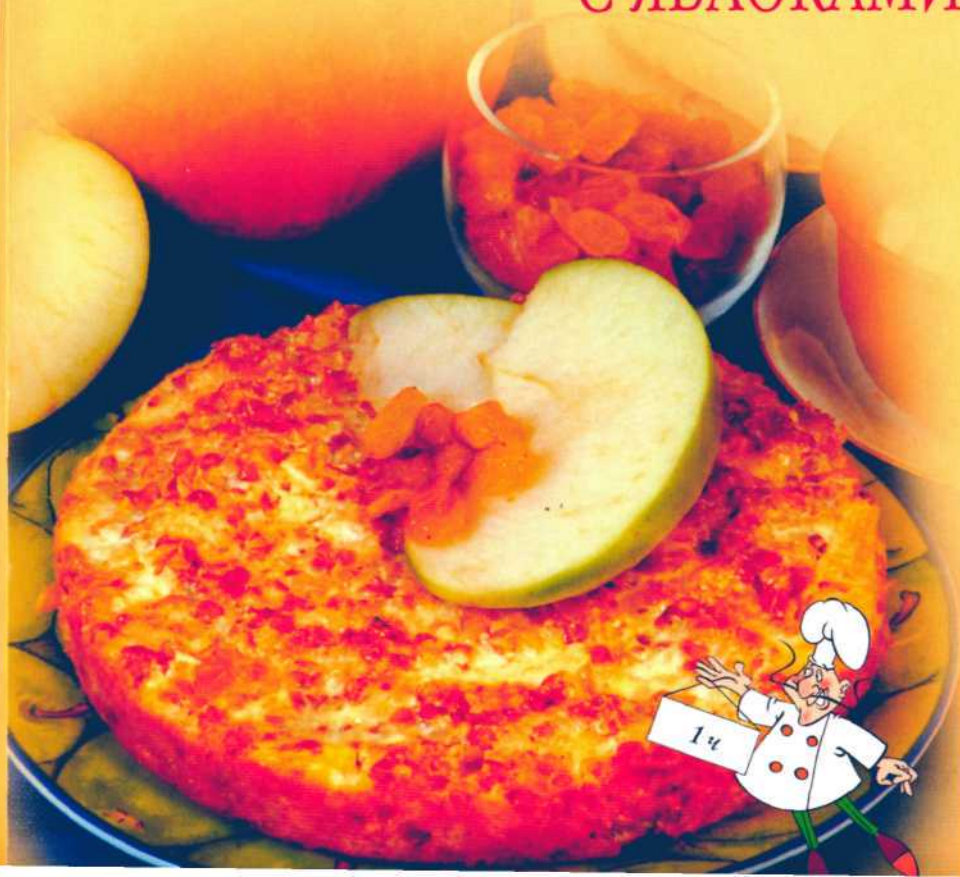
полукольцами. Помидор нарезать полукружиями. Измельчить шпинат. Сыр «Тильзитер» натереть на мелкой терке. Брынзу раскрошить, вареные яйца очистить и нарубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить и перемешать. В прямоугольную форму выложить 3 листа лазаньи, сверху — 3 ломтика сыра «Гауда». Затем выложить слой помидоров и болгарского перца. Поверх овощей выложить слой сырной массы, накрыть 3 листами лазаньи. Процесс повторить еще 2 раза. Посыпать содержимое формы панировочными сухарями и запекать 6 минут.

- 250 г гречневой крупы
- 100 г творога
- 3 яблока
- 50 г изюма
- 3 ст. ложки сметаны
- 2 яйца
- сахар
- лимонный сок
- 100 г сливочного масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- молотая корица

Творог протереть через сито.
2 яблока нарезать кубиками.
Гречневую крупу варить в течение
20 минут, заправить 70 г сливочного

масла. Добавить творог, взбитые
с сахаром яйца, яблоки,
предварительно замоченный изюм.
Положить сметану. Добавить
ванильный сахар, корицу,
перемешать.
Выложить в смазанную сливочным
маслом форму для запекания.
Запекать 10 минут. Оставшееся
яблоко вымыть, удалить сердцевину.
Нарезать тонкими ломтиками,
сбрызнуть лимонным соком.
Запеканку остудить, выложить
на блюдо. Перед подачей к столу
украсить ломтиками яблока
и оставшимся изюмом.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ



Листовые салаты нужно использовать в питании как можно чаще, так как они очень богаты витаминами и микроэлементами.



30 мин

- 5 клубней картофеля
- 200 г квашеной капусты
- 6 ст. ложек растительного масла для жарки
- 2 яйца
- 5 ст. ложек панировочных сухарей
- соль
- листья салата для украшения

Квашеную капусту обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Предварительно очищенный

картофель нарезать соломкой, обсушить и обжарить до полуготовности. В форму для запекания выложить слоями обжаренные картофель и капусту. Содержимое формы посолить и залить взбитыми яйцами, посыпать панировочными сухарями, запекать в духовке в течение 10–12 минут. Готовую запеканку подавать к столу, выложив на блюдо, выстеленное листьями салата.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ

- 200 г говяжьей печени
- 3 клубня картофеля
- 100 г сыра
- 6 ст. ложек растительного масла для жарки
- 50 мл сметаны
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- соль
- черный молотый перец

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить. Картофель отварить в подсоленной воде. Остывший картофель нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. В посуду для запекания выложить половину картофеля, добавить



Печень не содержит жира, поэтому для приготовления этого блюда нужно брать сметану с высоким процентом жирности.

печень, сверху выложить вторую половину картофеля. Каждый слой пересыпать панировочными сухарями. Смазать запеканку сметаной и посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать в духовке в течение 20 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЫРНОМ СОУСЕ

- 400 г цветной капусты
- 150 г сыра
- 150–200 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка растительного масла
- 50 г панировочных сухарей
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ч. ложки пшеничной муки
- зеленый салат
- приправа для овощей
- соль

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком. Положить в кипящую воду, добавить соль и варить до готовности.

Зелень петрушки нарубить. Сыр натереть на терке. Молоко довести до кипения, добавить муку, варить, помешивая, 5 минут, добавить сливочное масло. Положить сыр. Варить, помешивая, до загустения. Цветную капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать приправой. Полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 15–20 минут. Готовое блюдо выложить на листья салата.



40 мин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ

- 1/2 тушки курицы
- 300 г цуккини
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 2 помидора
- 100 г сливочного масла
- 6—7 ст. ложек сметаны
- 5 ст. ложек растительного масла для жарки
- соль
- черный молотый перец

Мясо курицы нарезать порционными кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в форму для запекания.

Морковь, лук, болгарский перец и цуккини нарезать кубиками.



Если в процессе запекания в духовке смазывать куриную кожу сметаной или майонезом, то она превратится в аппетитную хрустящую корочку.

У помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить.

Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной. Блюдо запекать в духовке 35—40 минут. Подавать к столу в горячем виде.





ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ

- 200 г филе кролика
- 100 г консервированной фасоли
- 1 яйцо
- 5–6 ст. ложек сметаны
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- перец черный молотый
- соль
- зелень петрушки

Филе кролика нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем и жарить на сковороде на растительном масле 6 минут. Половину нашинкованной зелени петрушки смешать с яйцом и сметаной. Слойми выложить фасоль и мясо кролика в форму для запекания.



Солить мясо кролика следует непосредственно перед жаркой, чтобы оно не дало сока и приобрело румяную корочку.

Содержимое формы залить приготовленной смесью и запекать 5 минут. Готовое блюдо подавать, посыпав нарезанным луком и нашинкованной зеленью петрушки.



ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С МОРКОВЬЮ

- 500 г говяжьей вырезки
- 4 моркови
- 200 г сыра
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- 50 г сливочного масла
- 7 ст. ложек панировочных сухарей
- 6 ст. ложек майонеза
- 3 ст. ложки острого кетчупа
- 1 ч. ложка сахара
- 2–3 огурца
- зелень петрушки и кинзы
- перец черный молотый
- соль

Говяжью вырезку нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.

Морковь натереть на терке. Лук и чеснок нарубить. Зелень кинзы и петрушки мелко нарезать. Огурцы нарезать дольками. Для приготовления овощной заправки морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить кетчуп, смешанный с сахаром, тушить. Филе говядины выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить овощную заправку, добавить майонез. Сыр натереть на крупной терке. Филе говядины посыпать чесноком, затем выложить тертый сыр. Запекать в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и кинзы, гарнировать дольками огурцов.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ

- 3 клубня картофеля
- 2 моркови
- 250 г свинины
- 2 луковицы
- 7 ст. ложек сметаны
- 1 пучок зелени петрушки
- соль
- черный молотый перец
- сухие специи для мяса
- 5 ст. ложек растительного масла

Свинину нарезать кусочками,
обжарить на растительном масле

до образования корочки. Морковь
и картофель отварить в подсоленной
воде и нарезать кружочками.
Лук нашинковать, пассеровать
до золотистого цвета.
Мясо поместить в посуду
для запекания, сверху выложить
лук, затем картофель с морковью,
посолить, поперчить, посыпать
зеленью, специями, залить
сметаной и запекать в духовке
в течение 10—15 минут.
К столу подавать в горячем виде.



30 мин

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

- 300 г телячьей печени
- 3 луковицы
- 7 ст. ложек сметаны
- 6 ст. ложек растительного масла для жарки
- 5 ст. ложек панировочных сухарей
- соль
- черный молотый перец



При длительной тепловой обработке печень становится жесткой.

Нарезать печень, посолить и поперчить. Лук нарезать тонкими кольцами.

Слегка обжарить на растительном масле печень с двух сторон и нарезать ее брусочками; затем обжарить лук, добавить к нему сметану и тушить 4—5 минут. Выложить печень в посуду для запекания,

предварительно смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выложить на печень лук со сметаной и запекать в духовке в течение 10—15 минут. Рекомендуются подавать к столу с овощным салатом и зеленым горошком.





40 мин



ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

- 400 г филе осетра
- 200 г белых грибов
- 1 луковица
- 100 г сыра
- 6 ст. ложек сметаны
- 5 ст. ложек растительного масла для жарки
- соль
- специи для рыбы
- 1 лимон

Филе осетра нарезать порционными кусками, сделать поперечные надрезы, посолить, посыпать специями для рыбы, сбрызнуть

соком лимона, обжарить на растительном масле до образования корочки и выложить в форму для запекания. Грибы и лук нарезать мелкими кусочками. Обжарить на растительном масле, добавить сметану и тушить в течение 3—5 минут, затем выложить поверх рыбы.

Сыр натереть на крупной терке, распределить поверх грибов. Форму со всеми компонентами поставить в духовку и запекать в течение 15—20 минут.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРПА С ОВОЩАМИ

- 1 крупный карп
- 2 клубня картофеля
- 1 маленький цуккини
- 2 моркови
- 1 луковица
- 50 г томатной пасты
- 5 ст. ложек растительного масла
- зелень петрушки
- соль
- черный молотый перец

Карпа очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками. Подготовленные овощи

нарезать: картофель и цуккини кружочками, морковь и лук кубиками, зелень петрушки нашинковать. Куски карпа выложить на сковороду поверх слоя предварительно обжаренных картофеля и цуккини, посолить и посыпать перцем. Обжарить морковь и лук на растительном масле. Добавить томатную пасту, тушить 3—4 минуты и выложить поверх рыбы. Подготовленное блюдо запекать в духовке в течение 20—25 минут до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛОСОСЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

- 1 кг филе лосося
- 100 г консервированной фасоли
- 250 г шампиньонов
- 1 луковица
- зелень петрушки и укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- перец черный молотый
- соль

Филе лосося вымыть и нарезать.

Грибы нарезать небольшими ломтиками.

Лук нарезать кольцами.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Тушить 10–15 минут.

Грибы и лук перемешать с фасолью, выложить ровным слоем в форму для запекания. Сверху положить куски рыбного филе.

Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставшимся растительным маслом, поставить в микроволновую печь.

Запекать 4 минуты.

Выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и укропа.



30 мин

Если вы хотите удивить своих домашних оригинальным ужином, простым и в то же время вкусным, попробуйте приготовить запеканку. Вам очень понравится разнообразие рецептов, кроме того, запеченные продукты гораздо дольше сохраняют свои полезные свойства. В запеканках можно использовать любые, порой самые необычные комбинации продуктов. Не бойтесь фантазировать, создавайте шедевры и балуйте своих родных и близких.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-18188-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

РУМЯНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Е. Варфоломеева*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»**

E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

**International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at
foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении

обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс: (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухарева пл., 12. Тел. 937-85-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать с готовых монтажей 14.03.2007

Формат 60х100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.

Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № 4147

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.