

фото  
каждого шага

готовить как  
шеф-повар

гарантированный  
успех каждого блюда

# РУССКАЯ КУХНЯ

подробные  
пошаговые  
инструкции



*Готовят все!*

САМАЯ  
УСПЕШНАЯ СЕРИЯ!  
ПРОДАНО БОЛЕЕ  
ПОЛУМИЛЛИОНА  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ



УДК 641/642  
ББК 36.997  
Р 89

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*

В книге использованы рецепты *Дениса Светова*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Р 89 **Русская** кухня. — Москва : Эксмо, 2014. — 96 с.

Зачастую наши самые волшебные детские воспоминания связаны с маминей и бабушкиной кухней. Домашние пироги с мясом и рыбой, шанежки, наваристые щи – все эти вкусы и ароматы неизменно хранятся в нашей памяти. И мы предлагаем вам вернуться вместе с нами к истокам русской кухни, блюда которой чрезвычайно питательны и разнообразны. Наш эксперт, шеф-повар Денис Светов собрал для вас лучшие рецепты традиционной русской кухни. Приготовьте ватрушки с творогом, пряную рульку с овощами, нежные голубцы с мясом для всей семьи. Пусть стол, накрытый вами, объединяет вас и ваших близких! Готовьте с любовью!

УДК 641/642  
ББК 36.997

Издание для досуга

## РУССКАЯ КУХНЯ

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.08.2014.  
Формат 60х84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-74843-3

© ООО «Айдиономикс», 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014



# Содержание

От автора.....4

## **ЗАКУСКИ, БАНКЕТНЫЕ БЛЮДА И КВАС**

Квас.....5

Шпигованный окорок.....6

Пряная рулька с овощами.....8

Рулет из субпродуктов с чесноком.....10

Холодец из свиных ножек и мяса.....12

Свиная грудинка, фаршированная блинами  
и белыми грибами.....14

Крупеня с субпродуктами в шпике.....16

Запеченная фаршированная щука.....18

Осетр, фаршированный семгой, по-царски.....20

## **ВЫПЕЧКА И ЗАПЕКАНКИ**

Рыбник с луком.....22

Открытый пирог с рыбой и картофелем.....24

Кулебяка с мясом.....26

Пирог из ржаной муки со свининой.....28

Пирожки с творогом и зеленью.....30

Расстегаи с телятиной и зеленью.....31

Тыквенно-пшеничная запеканка с мясом.....32

Картофельная запеканка  
с соленым творогом и зеленым луком.....34

Ватрушки с творогом.....36

Открытый пирог  
с яблоками и смородиной.....37

## **БЛЮДА ИЗ МУКИ И ТВОРОГА**

Морковные сырники с медом.....38

Блины с мясным припеком.....40

Капустные оладьи с боровиками.....42

Оладьи с яблоками и медом.....44

Гречневые блинчики  
с грибами и потрохами.....46

Блинчатый пирог с индейкой.....48

Старорусские вареники.....50

Пельмени с мясом.....52

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

Зеленые щи.....54

Щи с квашеной капустой.....56

Уха «Щучина».....58

Окрошка.....60

Солянка с мясом.....62

Похлебка грибная.....64

Рассольник с почками по-русски.....66

## **ОСНОВНЫЕ БЛЮДА**

Бефстроганов с шанежками.....68

Язык, запеченный в сметанном соусе,  
с хреном и картофелем.....70

Домашняя колбаса из куриных потрохов  
с гречневой крупой.....72

Колбаса домашняя мясная.....74

Голубцы с мясом и овсяными хлопьями.....76

Жаркое из говядины с луком,  
бочковыми огурцами и лисичками.....78

Цыплята, запеченные в сметане.....80

Яйца в мясной шубке.....82

Колобки домашние в сале.....84

Бараньи ребрышки с гороховой кашей.....86

Утиные ножки, томленные с квашеной капустой.....88

Перепела.....89

Рагу из кролика по-русски.....90

Караси с творогом.....91

Тельное из карпа.....92

Рыбное ассорти в сковороде.....94

Алфавитный указатель.....96



# От автора

Щи, похлебки, расстегаи, кулебяки, шанежки, голубцы, уха, солянка... Речь идет о русской кухне. На огромной густонаселенной территории России переплелись традиции многих наций, конфессий и культур. В кулинарии, неотъемлемой составляющей общества, как и в жизни, также есть место взаимопроникновению и влиянию соседских правил и приемов в готовке, которые наслаиваются на целостность и многогранность вековых русских традиций, усовершенствуя и преобразуя их. Так, оттачиваясь во времени и проверяясь вкусами поколений, рождаются истинные шедевры поварского мастерства. Русская кухня — одна из богатейших по составу продуктов и разнообразию блюд.

Большое влияние на становление и развитие русской кулинарии оказало православие. Длительные посты, которые занимали примерно две трети года, вынуждали людей изобретать новые блюда. Историки связывают постепенное социальное разделение кухни именно с религиозными традициями: крестьяне и беднота питались довольно скудно в отличие от бояр. Известные из истории и по произведениям классиков обильные сытные трапезы знати противопоставлялись обыкновенным, порой без нужды постным щам да каше простых людей. Однако голь на выдумки хитра — в ход шли богатые дары рек и озер, лесов и полей.

Издавна в основе русской кухни — терпеливо выращенный и тщательно собранный урожай. Это злаки, репа, брюква, огурцы, капуста, редька, зелень, позднее — «заморские» помидоры, баклажаны, тыква, кабачок. Их употре-

бляли в сыром, сушеном, вяленом, отварном, жареном и очень популярном томленном в печи видах. Широчайшее кулинарное применение имели яблоки, груши, сливы, вишни, из которых готовили напитки (квас, сбитни, компоты, морсы) и начинки для сладкой выпечки и вареников. Почетное место занимали молоко, мясо, сало и субпродукты от домашних животных и птиц. Леса дарили ягоды, грибы, орехи, мед, дичь (очень популярным в русской кухне было мясное, оленье, медведей, зайцев, кабанов, перепелов, рябчиков и куропаток). Широко использовалась в пищу пресноводная и морская рыба. Популярными способами сохранения природных даров были вяление, сушение, квашение и соление.

Главной чертой стола, особенно праздничного, как и характера русского человека, была щедрость, поэтому, когда только это было возможно, традиционно угощались кушаньями, начиная с соленых грибов и сельди и заканчивая питьевыми медами да пряниками. Одними из самых характерных первых блюд русской кухни были и остаются холодные супы на квасе, яблочном или свекольном соке без сахара, щавелевом или крапивном отваре. Повседневными и праздничными были толстые дрожжевые и тонкие кружевные блины, сдобные и постные пироги с начинками, высокий румяный хлеб.

В старину центральное место в избе занимала печь-матушка. Она обогревала, кормила и собирала вокруг себя всю семью и соседей на долгие зимние посиделки. Специально для печи были придуманы толстостенный чугунок для томления и ухват (длинная деревянная палка с металлической рогатиной, которой ставили и до-

ставали горшки и чугуны). В ней томили, выпекали, жарили, варили и сушили.

Важную роль в изменении традиционного подхода к приготовлению пищи сыграло купечество. Торговые люди часто привозили из-за границы диковинные специи, продукты, предметы кухонной утвари, а значит — и новые технологии готовки. В эпоху Петра I появились немецкие и голландские новинки: посуда для варки, жарки и тушения на плите и идея комбинирования способов тепловой обработки продуктов. Во времена Екатерины Великой русская кухня ощутила влияние французов. Военные конфликты также вносили в нее коррективы, а революционная волна начала XX в. ввела такое понятие, как «общепит». Русская кухня благодаря историческим и социальным процессам получила интернациональный компонент: мы с удовольствием готовим и едим завезенные чебуреки, люля-кебабы, цепелины, драйки, лагманы, плов, затирки и др.

Рецепты, собранные в этой книге, — это прекрасная возможность вернуться к кулинарным традициям своего народа, а также вспомнить вкус любимых и иногда незаслуженно забытых блюд. С удовольствием представляю наиболее известные повседневные и праздничные кушанья русской кухни, которые понравятся многим.

*Ешьте с аппетитом и  
любите с любовью...*  
*Денис*

Денис Светов



# Квас

В старину квас был основным хмельным напитком на пирях и гуляниях. Его приготовление — пример экономии и бережливости хозяйки: корки черствого ржаного хлеба собирали, немного подпекали в печи для придания квасу темного цвета и терпкого вкуса и заливали водой, после чего начиналось брожение. Благодаря содержанию небольшого количества спирта квас обладает тонизирующими свойствами. В этот напиток часто добавляли сушеные яблоки или груши, а для придания ему сладости использовали мед или нектарные ягоды.

## Время приготовления:

20 мин + 6 ч на настаивание + 24 ч на брожение и созревание

## Объем: 3 л



## Ингредиенты:

- 500–1500 г ржаного хлеба
- 3 л горячей воды
- 50 г меда или сахара
- 2–3 г сухих дрожжей



1 Нарезать ржаной хлеб ломтиками.



4 Всыпать сухие дрожжи.



2 Выложить хлебные ломтики на сухой противень и подсушивать их в разогретом духовом шкафу 10–20 мин при 180–200 °С.



5 Добавить мед или сахар и перемешать. Оставить квас созревать на 24 ч в холодильнике.



3 Залить кипятком сложенные в емкость ржаные сухарики и оставить на 4–6 ч.



6 Процедить готовый квас через сито, разлить в емкости и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.



# Шпигованный окорок

Окорок, запеченный целиком, или буженину, можно подавать и в горячем, и в холодном виде. Варианты его шпигования разнообразны: сухофрукты (сушеные яблоки, груши, изюм, курага, чернослив), ветчина, сырокопченые мясные изделия, корни пряных трав (петрушка, сельдерей, пастернак). Чтобы мясо не было пресным, начинку нужно посолить, а для придания аромата и оттенков вкуса — добавить специи.

**Время приготовления:** 1 ч 20 мин

**Количество порций:** 10–12



## Ингредиенты:

- 1 кг свиного окорока или шейной части
- 50–100 г полузамороженного свиного сала с мясной прослойкой или грудинки
- 40–60 г чернослива без косточек
- 1 крупная отварная морковь
- 2–3 зубчика чеснока
- небольшой пучок укропа и/или петрушки (можно использовать сушеные)
- 2 лавровых листа
- соль — по вкусу

## Глазурь:

- 50 г пастообразной горчицы
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. приправы для запекания (молотый душистый перец, хмели-сунели)

- соль — по вкусу

## Дополнительно:

- фольга для запекания

## Технология шпигования

Чтобы хорошо нашпиговать мясо, вам понадобится острый нож. Воткните его в мякоть вдоль волокон и, не вытаскивая, вложите с обеих сторон лезвия начинку.



**1** Смешать горчицу, растительное масло, предварительно очищенный и измельченный чеснок, приправу для запекания и соль.



**2** Нарезать полузамороженное сало или грудинку брусочками.



**3** Промыть чернослив, разрезать вдоль на две–четыре части.



**4** Нарезать отварную морковь брусочками. Натереть очищенный чеснок на терке и порубить зелень.



**5** Смешать в емкости измельченные сало или грудинку, чернослив, морковь, чеснок, зелень и соль.



**6** Сделать длинным острым ножом в вымытой и обсушенной свинине проколы вдоль волокон и вложить туда полученную смесь.



**7** Смазать окорок глазурью. Сверху разложить лавровый лист.



**8** Завернуть мясо в фольгу и положить в жаропрочную форму. Запекать окорок в разогретом духовом шкафу 1 ч (при толщине мяса 12–15 см) при 160–170 °С. Подать окорок горячим или холодным, предварительно нарезав ломтиками.







# Пряная рулька с овощами

Рулька — часть свиного окорока, прилегающая к коленному суставу. Из нее готовят классическую сытную холодную закуску, которая прекрасно подходит к крепким спиртным напиткам и пиву. Рулька хорошо сочетается с хреном или горчицей, а также квашеной капустой. Приготовьте домашний рулет по этому рецепту: квас придает блюду «банный» аромат и карамельные оттенки вкусу, а его кислота размягчает соединительную ткань окорока, делая закуску особенно нежной и таящей во рту.

## Время приготовления:

3 ч 35 мин + время на остывание рульки под гнетом

## Количество порций: 8–10



## Ингредиенты:

- 1 свиная рулька (800–1500 г)
- 1 л домашнего кваса
- 300 г свиного окорока или лопаточной части
- 1 крупная луковица
- 1 средняя отварная морковь
- 5 зубчиков чеснока
- небольшой пучок зелени укропа и/или петрушки
- 10–20 г желатина
- 5 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. молотого тмина
- 1/2 ч. л. приправы для мясных блюд
- растительное масло для жарки
- вода
- соль — по вкусу

## Дополнительно:

- пищевая пленка, гнет

## Для подачи:

- столовый хрен

## О продукте

Для приготовления этого блюда больше подойдет задняя свиная рулька — она более мясистая и с меньшим количеством хрящей. Из передней можно сварить холодец или концентрированный бульон.



**1** Очистить и промыть свиную рульку, залить водой, чтобы она покрывала свинину, посолить, положить лавровый лист и перец горошком. Отваривать рульку 1 ч. Слить бульон и удалить пряности.



**2** Залить рульку квасом и водой, чтобы они покрывали свинину. Отваривать мясо 1 ч 30 мин. Слить бульон и сохранить. Немного остудить рульку.



**3** Нарезать свинину брусочками, очищенный лук — полукольцами.



**4** Обжаривать мясо с луком на раскаленной сковороде с растительным маслом 10 мин.



**5** Разрезать рульку вдоль и, сохраняя шкуру целой, вынуть кости и мясо. Расстелить пищевую пленку, разложить шкуру и мясо поверх нее.



**6** Посыпать мясо предварительно измельченными зеленью и чесноком. Нарезать брусочками отварную очищенную морковь.



**7** Сверху выложить морковь и жареную свинину с луком. Посыпать желатином и специями.



**8** Сформировать рулет, приподнимая пленку за край. Плотно обернуть рулет этой же пленкой и зафиксировать концы узелками. Опустить рулет в кастрюлю с сохраненным бульоном и варить 30 мин после закипания. Положить рульку под гнет до полного остывания. Снять пленку, нарезать ломтиками и подать с хреном.







# Рулет из субпродуктов с чесноком

Такой домашний рулет — прекрасная холодная закуска для праздничного стола. Она отлично сочетается с хреном, медовухой и томленной квашеной капустой. Субпродукты следует варить строго до готовности, учитывая, что время приготовления зависит от их размера и возраста животного: язык должен легко прокалываться ножом, а у ушей — мякоть отделяться от хрящей.

**Время приготовления:** 5 ч + время на остывание рулета под гнетом

**Количество порций:** 10–12



## Ингредиенты:

- 4–5 свиных уха
- 1/2 говяжьего или 1–2 свиных языка
- 300–500 г куриной печени (можно с сердцами)
- 1 крупная морковь
- 3–5 зубчиков чеснока
- небольшой пучок зелени петрушки и/или укропа
- 10 г желатина
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- вода
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

*Дополнительно:*

- пищевая пленка, нитки, гнет

## Технология приготовления

Прекрасный гарнир для этого блюда — томленная квашеная капуста. Для этого ее укладывают в емкость с крышкой и ставят (в идеале) в печь на несколько часов для тушения. За это время капуста хорошо размягчается и становится менее кислой.



**1** Очистить и промыть свиные уши. Отваривать в подсоленной воде с добавлением лаврового листа 2–3 ч. Вымыть язык.



**2** Положить язык в кастрюлю с ушами и варить 1 ч. Вымыть и очистить от пленок куриные потроха.



**3** Положить в кастрюлю с ушами и языком куриные потроха и варить 1 ч. Очистить, промыть морковь и целиком положить ее за 20 мин до окончания варки к субпродуктам. Бульон слить и сохранить. Положить язык под струю холодной воды и снять пленку.



**4** Порубить зелень и очищенный и вымытый чеснок.



**5** Нарезать очищенный язык брусочками.



**6** Произвольно нарезать куриные потроха и брусочками морковь. Расстелить пищевую пленку.



**7** Выложить на пищевую пленку равномерным слоем отварные уши и посыпать измельченным чесноком.



**8** Сверху выложить измельченные зелень, морковь и куриные потроха.





9 Распределить брусочки языка с одной стороны основы рулета.



10 Посыпать субпродукты желатином, молотым перцем, хмели-сунели и солью.



11 Свернуть рулет, приподнимая пищевую пленку за край, и перевязать ниткой по всей длине, зафиксировав концы пленки.



12 Варить рулет в сохраненном бульоне в зависимости от его толщины 20–30 мин. Охладить рулет под гнетом для застывания желатина. Снять пленку и нарезать рулет ломтиками.





# Холодец

## из свиных ножек и мяса

Издавна холодец любили и готовили практически в каждой русской семье: из простых, хорошо известных мясных продуктов получается прекрасное сытное, но диетическое блюдо, которым можно накормить большую компанию. Эта закуска универсальна: подойдет и для праздничного, и для повседневного меню. Нежная студенистая структура холодца получается благодаря желирующим свойствам костно-хрящевых экстрактированных веществ, которые очень полезны для суставов. Это блюдо можно подавать с хреном, черным хлебом или отварным картофелем.

**Время приготовления:** 3 ч + время на застывание холодца

**Количество порций:** 10–12



### Ингредиенты:

- 3–5 молодых свиных ножек
- 500 г говядины (тазовая или лопаточная часть)
- 1 крупная морковь
- 1–2 корня петрушки
- 20 г желатина
- 5–6 зубчиков чеснока
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- 1/2 ч. л. смеси молотых перцев
- вода
- соль — по вкусу

### Дополнительно:

- емкости с крышками для застывания холодца



**1** Очистить и промыть свиные ножки и говядину, отваривать 30 мин. Слить бульон. Очистить, промыть и нарезать кружочками морковь и корни петрушки.



**2** Поджарить на сухой сковороде или запечь в разогретом духовом шкафу овощи.



**3** Положить печеные овощи к мясопродуктам и залить водой, чтобы она покрывала их. Посолить, поперчить и варить на медленном огне 1 ч 30 мин. Слить бульон, процедить, удалив овощи, и сохранить.



**4** Немного остудить мясопродукты, отделить мякоть от костей. Замочить желатин в воде по инструкции до набухания.



**5** Измельчить мясо.



**6** Добавить в процеженный бульон предварительно очищенный толченый чеснок и измельченную зелень.



**7** Положить измельченное мясо в бульон.



**8** Добавить набухший желатин и довести бульон до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Снять с огня.



**9** Разлить бульон с мясом по формам. Остудить до комнатной температуры, накрыть формы крышками и поставить в холодильник до полного застывания холодца.







# Свиная грудинка, фаршированная блинами и белыми грибами

Эта аппетитная сытная закуска никого не оставит равнодушным. Она может подаваться и горячей, и холодной. На срезе блюдо выглядит очень празднично благодаря красиво сложенной начинке, которая может быть самой разнообразной: блинная с овощами, грибная с томленой квашеной капустой или гречневой кашей, из куриного фарша с черносливом. Выбирайте по вкусу любую!

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 8–10



## Ингредиенты:

- 600–1000 г свиной грудинки с ребрами
- 2–3 ч. л. пастообразной горчицы
- 1/3 ч. л. смеси молотых перцев
- соль для натирания

## Начинка:

- 10–15 блинов
- 200 г отварных белых грибов
- 1 средняя морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 яйцо
- 1 ст. л. рубленых укропа и/или петрушки

- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

## Блины:

- 400 мл теплого молока или воды (35–40 °С)
- 200 г муки
- 1 яйцо
- 40 мл растительного масла
- 20 г сахара
- щепотка соли

## Совет шеф-повара

Запекать грудинку нужно из расчета 1 кг — 1 ч.



1 Смешать все ингредиенты для блинного теста.



2 Пожарить тонкие блины на смазанной растительным маслом сковороде. Очистить и промыть лук и морковь.



3 Натереть морковь на крупной терке. Нарезать лук и грибы соломкой.



4 Обжаривать овощи с грибами на раскаленной сковороде с растительным маслом 10 мин. Снять с огня и охладить. Порубить зелень.



5 Добавить зелень и яйцо к овощам и грибам, посолить, поперчить и перемешать.



6 Разложить блины и равномерно распределить на них начинку. Свернуть блины (можно оставить трубочками или нарезать произвольно).



7 Обмыть грудинку, обсушить, срезать жиры и пленки. Сделать разрез в толще мяса перед реберными пластинками, чтобы получился карман. Натереть мясо горчицей, солью и смесью перцев внутри и снаружи.



8 Нафаршировать грудинку блинами. Сколоть края кармана зубочисткой. Запекать грудинку в разогретом духовом шкафу при 160–180 °С до готовности.







# Крупеня с субпродуктами в шпике

Это крупяное блюдо — прекрасная холодная закуска. В его составе много шпика, но пусть вас это не смущает — он выжарится, сделав кушанье сочным и нежным. Крупеня отлично сочетается с горчицей или соусом на ее основе. Перед жаркой на шпик можно выложить толченый чеснок и специи: тмин, кориандр, душицу или зерна горчицы. Нарезать крупеню удобнее в остывшем виде.

**Время приготовления:** 1 ч 30 мин

**Количество порций:** 6–8



## Ингредиенты:

- 350–400 г свиного сала или шпика
- 150–200 г куриной печени
- 150–200 г свиного окорока
- 50–70 г пшена
- 1 крупная луковица
- 1 средняя морковь
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- 2 измельченных зубчика чеснока (по желанию)

• соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

*Дополнительно:*

- шпагат



**2** Нарезать лук соломкой, натереть на терке морковь, мелко порубить зелень.



**3** Нарезать широким длинным ножом шпик вдоль пластинами толщиной 2–5 мм, немного отложив для жарки.



**4** Слегка отбить пластины шпика кухонным молотком. Мелко нарезать свиной окорок, отложенный шпик и отварную печень.



**6** Выложить в сковороду пшено и перемешать. Посолить по желанию.



**7** Выложить пластины шпика в ряд и посыпать их зеленью, солью, молотым перцем и измельченным чесноком.



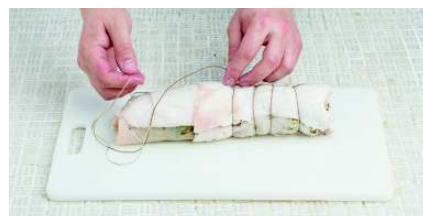
**8** Равномерно выложить пшенную начинку на шпик и свернуть его рулетом.



**1** Отваривать промытую и очищенную от протоков и пленок куриную печень в подсоленной воде 15 мин. Слить бульон. Отваривать промытое пшено в подсоленной воде до готовности. Очистить и вымыть лук и морковь.



**5** Обжаривать свинину со шпиком, овощами и печенью 10 мин на раскаленной сковороде.



**9** Связать рулет шпагатом и запекать в разогретом духовом шкафу 20–30 мин при 180 °С до готовности. Охладить крупеню и, сняв шпагат, нарезать ломтиками перед подачей.







# Запеченная фаршированная щука

Трудоемкость приготовления и нарядная начинка делают это блюдо банкетным. Фаршированную щуку нужно подавать в холодном виде. Целая рыба будет празднично смотреться на подушке из зеленых салатных листьев, украшенная разноцветными свежими овощами: помидорами, огурцами, редисом.

**Время приготовления:** 1 ч 30 мин

**Количество порций:** 6–8



## Ингредиенты:

- 1 щука (500–700 г)
- 30–40 г сметаны для смазывания

### Начинка:

- мякоть щуки
- 2–3 блина
- 3–4 яйца
- 2 небольшие луковицы
- 1 средняя морковь
- 10 г желатина
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 ч. л. приправы для рыбных блюд или свежемолотого белого перца
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

### Блины:

- 100 г муки
- 100 мл теплого молока или воды (35–40 °С)
- 1 яйцо
- 5 г сахара
- несколько веточек петрушки и/или укропа

### Дополнительно:

- фольга

## Совет шеф-повара

Фаршированную щуку можно подать с рыбным бульоном, отварными картофелем, морковью или свеклой в качестве гарнира и приправить столовым хреном.



**1** Очистить щуку от чешуи, жабер, глаз, внутренностей и промыть. Отделить мякоть вместе с костями так, чтобы не повредить кожу. Срезать рыбную мякоть с костей.



**2** Замочить рыбную мякоть в подсоленной воде 20–30 мин, чтобы удалить запах тины. Отжать мякоть и пропустить через мясорубку.



**3** Обжаривать очищенные и произвольно нарезанные морковь и лук на разогретой сковороде с растительным маслом до готовности.



**4** Перемешать рыбную мякоть, лук, морковь, яйца до однородности. Добавить соль, приправу или молотый белый перец, предварительно измельченный чеснок и желатин.



**5** Смешать молоко, яйцо, муку, соль, сахар и предварительно измельченную зелень.



**6** Пожарить блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Разложить фарш на блины и свернуть рулетики.



**7** Наполнить щучью кожу оставшимся рыбным фаршем, перемежая слои блинными рулетиками.



**8** Смазать сметаной выложенную на фольгу разрезом вниз щуку и запекать в разогретом духовом шкафу 20 мин при 150–160 °С и 10 мин — при 180 °С. Охладить рыбу и нарезать порционно.







# Осетр, фаршированный семгой, по-царски

Осетр всегда желанный деликатес. У этой морской рыбы хрящевой скелет и нежная мраморная мякоть без запаха тины. Осетр, фаршированный красной рыбой, — символ щедрости и достатка. Это блюдо, без сомнения, станет ярким акцентом любого праздничного стола. Подавать фаршированного осетра лучше всего в холодном виде, украсив красной икрой и дольками лимона.

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 8–10



## Ингредиенты:

- 1 осетр (до 1 кг)
- 200–300 г филе семги
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 яйцо
- 30 г желатина
- небольшой пучок петрушки и/или укропа или шпината
- 2–3 ч. л. лимонной приправы для рыбных блюд
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый душистый перец — по вкусу

**Дополнительно:**

- фольга, деревянные шпажки



**2** Нарезать филе семги широкими полосками и посыпать приправой для рыбы.



**6** Сделать продольные неглубокие надрезы в мякоти осетра для лучшего маринования, посыпать молотым перцем и солью.



**3** Смешать зелень, семгу, пассерованные овощи и яйцо.



**7** Изнутри посыпать осетра желатином.



**4** Удалить у осетра глаза, жабры, спинные роговые горбики и очистить от чешуи.



**8** Равномерно разложить рыбно-овощной фарш.



**1** Обжаривать очищенные и измельченные лук с морковью на сковороде с растительным маслом до готовности. Мелко порубить зелень.



**5** Извлечь внутренности и хребет, сделав продольный разрез со стороны спинки. Тщательно промыть тушку.



**9** Сколоть шпажками продольный разрез на спинке осетра и выложить рыбу на противень, застеленный фольгой. Запекать осетра в разогретом духовом шкафу 30–60 мин (в зависимости от размеров рыбы) при 140–160 °С. Охладить и подать, нарезав порционно.







# Рыбник с луком

Рыбник — закрытый пирог с рыбной начинкой. Традиционно его можно подавать горячим, холодным, в качестве основного или закусочного блюда. Для приготовления такого пирога подходит лосось, горбуша или сочетание более жирной и сухой рыбы, вкус которой хорошо подчеркивает смесь зеленого и репчатого лука.

## Время приготовления:

50 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 4



## Ингредиенты:

### Тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 100 мл воды
- 30–40 мл растительного масла
- 30 г сахара
- 1 яйцо
- 5–8 г сухих дрожжей
- соль — по вкусу

### Начинка:

- 150–200 г филе пресноводной рыбы (например, судака)
- 1 крупная луковица
- 50 г зеленого лука
- 1 отварное яйцо
- 1 яйцо для смазывания
- 2–3 веточки укропа
- растительное масло для жарки
- приправа для рыбных блюд (не лимонная) — по вкусу
- соль — по вкусу

## Совет шеф-повара

В тесто вместо растительного масла можно добавить столько же растопленного и чуть остывшего сливочного. При приготовлении начинки рыбное филе можно недолго прогревать с луком, чтобы довести его до полуготовности.



1 Замесить тесто: в теплую емкость (30–40 °С) влить разведенные в воде дрожжи, добавить сахар, соль, яйцо, муку и тщательно перемешать. Влить растительное масло. Вымесить тесто до однородности и эластичности. Оставить подходить на 1,5–3 ч, делая за это время 2–3 обминки.



2 Нарезать очищенный репчатый лук крупными полукольцами, мелко порубить зеленый лук.



3 Обжаривать репчатый лук на разогретой сковороде с растительным маслом 5–8 мин.



4 Добавить в сковороду рубленый зеленый лук, обжаривать 1–2 мин.



5 Порубить отварное яйцо.



6 Посыпать солью и приправой нарезанное рыбное филе.



7 Раскатать две лепешки на посыпанной мукой рабочей поверхности из разделенного пополам теста. Переложить одну лепешку на посыпанный мукой противень.



8 Выложить жареный лук на лепешку.





9 Сверху посыпать нарезанным отварным яйцом и равномерно разложить рыбное филе. Мелко порубить укроп.



10 Сверху присыпать начинку укропом.



11 Накрывать второй лепешкой. Смазать слегка взбитым яйцом края и защипать.



12 Проколоть пирог в нескольких местах и дать ему постоять 20–30 мин, смазать оставшимся яйцом. Выпекать рыбник в разогретом духовом шкафу при 200–220 °С до золотистой корочки.





# Открытый пирог с рыбой и картофелем

Для застолья такой пирог лучше подавать в теплом виде. Холодным он будет идеален для угощения во время загородной поездки или перекуса на работе или учебе. Начинка может быть из любой рыбы или ассорти. Приготовьте открытый пирог по этому рецепту с фаршем из лосося. Это сочная рыба, которая при запекании выделяет жир, пропитывающий картофель и насыщающий его рыбным ароматом.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 4



## Ингредиенты:

Опарное тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 80 мл теплого молока (35–40 °С)
- 40 мл растительного масла
- 1 яйцо
- 30 г сахара
- 20 г свежих (10 г сухих) дрожжей
- щепотка соли

Начинка:

- 200–300 г филе лосося
- 100–200 г отварного картофеля
- 50–100 г твердого сыра (например, российского)
- 1 небольшая луковица
- 1 отварное яйцо
- несколько веточек укропа и петрушки
- 1 ч. л. приправы для рыбных блюд
- сметана для смазывания пирога
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

## О продукте

В старину опару для рыбных пирогов делали кислой, используя в качестве закваски вместе с дрожжами сметану, простоквашу, сыворотку, пиво или их смесь, что помогало разнообразить вкус и регулировать консистенцию теста.



1 Развести дрожжи в молоке, процедить и оставить на 10 мин для активации. Всыпать половину муки, перемешать до однородности, присыпать мукой и оставить в теплом месте на 2 ч. Всыпать в опару оставшуюся муку, сахар, соль, добавить яйцо, вымесить и оставить на 30–60 мин. Влить растительное масло и вымесить. Обминать тесто, пока оно подходит, 2–3 раза.



2 Обжаривать очищенный измельченный лук на разогретой сковороде с растительным маслом до готовности. Порубить зелень и всыпать к луку. Добавить смесь к картофелю и сделать пюре.



3 Нарезать лосося полосками толщиной 5 мм, посыпать солью и приправой. Порубить яйцо.



4 Раскатать тесто в лепешку толщиной 1 см на посыпанной мукой поверхности и переложить его на посыпанный мукой противень.



5 Равномерно распределить пюре по лепешке, разложить лосося и нарезанное отварное яйцо.



6 Натереть сыр на терке и посыпать пирог, подвернуть вверх края лепешки, смазать сметаной, выпекать в разогретом духовом шкафу при 200 °С до золотистой корочки.







# Кулебяка с мясом

Кулебяка — традиционный русский пирог из дрожжевого, реже слоеного, пресного или сдобного теста с многослойной, отделенной друг от друга тонкими блинами начинкой. Его наполняли овощами, кашей, рыбой или мясом и богато украшали. Издавна кулебяки подавали к супам и похлебкам, в качестве закуски, основного блюда или реже десерта. Этот пирог часто делали в форме рулета для равномерного пропекания. Вариантов приготовления кулебяки так много, что рецепты можно собрать в отдельную книгу.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 4–6



## Ингредиенты:

Опарное тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 80 мл теплого молока (35–40 °С)
- 40 мл растительного масла
- 1 яйцо
- 30 г сахара
- 20 г свежих (10 г сухих) дрожжей
- щепотка соли

Начинка:

- 300–400 г свинины
- 1 небольшая луковица
- 50 г зеленого лука
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- 2 отварных яйца + 1 сырое яйцо для смазывания
- 1 ч. л. хмели-сунели
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

## Совет шеф-повара

Перед выпечкой готовую кулебяку нужно поставить в теплое место на 30 мин, чтобы поднялось дрожжевое тесто.



1 Развести дрожжи в молоке, процедить и оставить на 10 мин для активации. Всыпать половину муки, перемешать до однородности, присыпать мукой и оставить в теплом месте на 2 ч. Всыпать в опару оставшуюся муку, сахар, соль, добавить яйцо, вымесить и оставить на 30–60 мин. Влить растительное масло и вымесить. Обминать тесто, пока оно подходит, 2–3 раза.



2 Смешать измельченную свинину с мелко нарезанным зеленым и репчатым луком, зеленью, специями и солью.



3 Обжаривать фарш на разогретой сковороде с растительным маслом до готовности мяса. Немного остудить.



4 Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольный пласт толщиной 1–2 см.



5 Равномерно распределить по тесту начинку, натереть над ней на терке отварные яйца.



6 Скатать тесто с начинкой в рулет.



7 Выложить рулет на противень, посыпанный мукой. Сделать небольшие проколы, чтобы тесто не разорвалось во время выпечки.



8 Смазать рулет слегка взбитым яйцом и запекать в разогретом духовом шкафу 30 мин при 180–200 °С.

ВЫПЕЧКА И ЗАПЕКАНКИ







# Пирог из ржаной муки со свинойной

Такой пирог отлично подойдет в качестве основного блюда на каждый день, перекуса для выезда на природу или ссобойки на работу или учебу. Блюдо по этому рецепту — прекрасный вариант для любителей ржаной выпечки. Важно помнить, что тесто из такой муки получается более вязким и тягучим, а ее количество варьируется и зависит от собственной влажности. Пирог можно испечь с разными начинками.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 10-12



## Ингредиенты:

### Тесто:

- 400–500 г ржаной муки
- 200 мл теплой воды (35–40 °С)
- 20–30 мл растительного масла
- 20–50 г сахара
- 1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
- 5–10 г сухих дрожжей
- 5–10 г соли

### Начинка:

- 300–500 г свиной лопаточной или тазовой части
- 200 г сметаны
- 1 крупная луковица
- 1 средняя морковь
- 1 ч. л. смеси молотых перцев
- растительное масло для жарки
- несколько веточек укропа
- соль — по вкусу



2 Тщательно вымесить тесто и оставить на 1–1,5 ч, чтобы оно подошло, дважды обминая его за это время.



6 Измельчить укроп и добавить в сковороду. Остудить смесь.



3 Измельчить свинину, добавить соль и специи. Мелко нарезать очищенные морковь и лук.



7 Раскатать тесто в лепешку толщиной 1 см.



4 Обжаривать свинину с овощами на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом 5–8 мин.



8 Выложить начинку на одну половину лепешки.



1 Растворить в воде сахар и дрожжи, оставить на 10 мин в теплом месте для активации дрожжей. Добавить яйцо, масло, соль и муку.



5 Добавить в сковороду сметану и прогревать смесь 5–8 мин.



9 Накрывать второй половиной. Смазать края слегка взбитым яйцом и защипать. Выпекать пирог в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 200 °С.







# Пирожки с творогом и зеленью

На Руси пирожки со всевозможными начинками, приготовленные в печи, издавна были излюбленным повседневным блюдом и праздничным угощением. Технологий их лепки, а также вариантов наполнения, форм и размеров великое множество. Пирожки пекли даже во время поста, не добавляя в тесто яйца и заменяя молоко водой, а в качестве начинки используя тушеные овощи. Позже появились пирожки, жаренные на сковороде в кипящем масле или растопленном сале.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 4



## Ингредиенты:

Опарное тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 80 мл теплого молока (35–40 °С)
- 1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
- 40 мл растительного масла
- 30 г сахара
- 20 г свежих (10 г сухих) дрожжей
- щепотка соли

Начинка:

- 200 г творога
- 1 желток
- несколько веточек укропа и/или петрушки
- 30 г зеленого лука
- соль — по вкусу



1 Развести дрожжи в молоке, процедить и оставить на 10 мин для активации. Всыпать половину муки, перемешать до однородности, присыпать мукой и оставить в теплом месте на 2 ч. Всыпать в опару оставшуюся муку, сахар, соль, добавить яйцо, вымесить и оставить на 30–60 мин. Влить растительное масло и вымесить. Обминать тесто, пока оно подходит, 2–3 раза.



2 Мелко порубить зелень и лук.



3 Соединить творог, рубленые зелень и лук, соль и желток.



4 Разделить тесто на шарики весом 50–60 г и раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности в лепешки диаметром 12–15 см и толщиной 1 см.



5 Выложить творожную начинку на середину каждой лепешки и защипать края.



6 Выложить пирожки швом вниз на противень, посыпанный мукой, смазать слегка взбитым яйцом, выпекать в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 200 °С.



# Расстегаи с телятиной и зеленью

Расстегаи на Руси называли печеные пироги с отверстием сверху. Обычно для их приготовления использовали несдобное (несладкое) дрожжевое тесто. Пироги начинали так плотно, что они «расстегивались» в процессе выпекания и фарш показывался из разрыва. Расстегаи подавали к супам и похлебкам и пекли со всевозможными начинками: рыбой, капустой, зеленью, яйцами, мясом, грибами, луком, картофелем.

## Время приготовления:

40 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 4



## Ингредиенты:

Опарное тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 80 мл теплого молока (35–40 °C)
- 1 яйцо
- 40 мл растительного масла
- 30 г сахара
- 20 г свежих (10 г сухих) дрожжей
- щепотка соли

Начинка:

- 500–600 г телятины
- 1 крупная луковица
- 1 яйцо
- 2–3 зубчика чеснока
- несколько веточек укропа и/или петрушки
- сливочное масло для смазывания (по желанию)
- растительное масло для жарки
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу



1 Развести дрожжи в молоке, процедить и оставить на 10 мин для активации. Всыпать половину муки, перемешать до однородности, присыпать мукой и оставить в теплом месте на 2 ч. Всыпать в опару оставшуюся муку, сахар, соль, добавить яйцо, вымесить и оставить на 30–60 мин. Влить растительное масло и вымесить. Обминать тесто, пока оно подходит, 2–3 раза.



2 Нарезать телятину мелкими кубиками. Измельчить зелень и очищенный лук. Натереть на терке очищенный чеснок и смешать с мясом, зеленью, луком, солью и перцами. Перемешать фарш и поставить в холодильник на 20–30 мин.



3 Быстро обжарить начинку на раскаленной сковороде с растительным маслом, непрерывно перемешивая. Остудить.



4 Раскатать лепешки толщиной 1 см из шариков теста массой 30–120 г в зависимости от желаемой величины расстегай.



5 Смазать края каждой лепешки слегка взбитым яйцом, разложив в центр каждой начинку (масса начинки должна быть в 1,5 раза больше массы теста). Сформировать лодочки с открытой серединой и выложить на посыпанный мукой противень.



6 Смазать расстегаи яйцом или сливочным маслом и выпекать в разогретом духовом шкафу при 200 °C до золотистой корочки.



# Тыквенно-пшенная запеканка с мясом

Тыква — невероятно полезный и вкусный овощ, который может храниться всю зиму, не теряя своих полезных свойств и являясь источником витаминов, минералов и пищевых волокон. В сочетании с пшеном он особенно хорош. Такое сочетание продуктов часто используется для приготовления каш и запеканок и является кулинарной классикой.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 6–8



## Ингредиенты:

- 200–400 г тыквы
- 300 мл молока
- 100 мл воды
- 100 г пшена
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- соль — по вкусу

## Начинка:

- 200–300 г свинины
- 1 крупная луковица
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

## Совет шеф-повара

Это блюдо можно готовить и без мясной начинки или заменить свинину птицей. Если посыпать его перед запеканием тертым твердым сыром, например российским (100 г), вкус будет еще ярче.



1 Очистить тыкву от семян и кожуры и произвольно нарезать.



4 Обжарить мелкорубленую свинину и лук на раскаленной сковороде с растительным маслом, посолить.



2 Высыпать хорошо промытое пшено и нарезанную тыкву в кипящее молоко с водой. Добавить соль и сливочное масло, оставив немного для смазывания формы. Варить кашу до загустения. Остудить до комнатной температуры, добавить яйца и тщательно перемешать.



5 Выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания половину каши, затем — начинку и сверху — оставшуюся половину каши.



3 Измельчить свинину. Нарезать очищенный лук мелкими кубиками.



6 Разровнять поверхность запеканки лопаткой. Запекать в разогретом духовом шкафу 15–20 мин при 160 °С.







# Картофельная запеканка с соленым творогом и зеленым луком

Такую запеканку рекомендуется подавать в качестве самостоятельного блюда или сложного гарнира к мясу. В сезон отлично подойдет ранний молодой картофель, который не нужно предварительно отваривать, а достаточно тщательно вымыть, нарезать и запечь в духовом шкафу.

**Время приготовления:** 50 мин

**Количество порций:** 6–8



## Ингредиенты:

- 300–500 г картофеля
- 200 г жирного творога
- 100 г сметаны
- 3 яйца
- 100 г твердого сыра (например, российского)
- 20–50 г зеленого лука
- растительное масло для смазывания формы
- соль — по вкусу

Для подачи:

- кефир или соленые огурцы

## Совет шеф-повара

Часть сметаны можно заменить жирными сливками.



**1** Отварить очищенный и промытый картофель в подсоленной воде. Слить воду.



**2** Нарезать картофель дольками или кружочками и выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.



**3** Смешать сметану с яйцом и мелко натертой на терке половиной сыра. Добавить соль при необходимости.



**4** Залить полученной смесью картофель. Запекать в разогретом духовом шкафу 10 мин при 200 °С. Вынуть.



**5** Протереть творог через сито.



**6** Порубить зеленый лук и смешать с творогом и оставшимися яйцами. Посолить.



**7** Выложить полученную творожную смесь поверх запеченного картофеля и выровнять слой.



**8** Посыпать запеканку оставшимся тертым сыром. Запекать 10–12 мин при 200 °С. Подавать с кефиром или солеными огурцами.







# Ватрушки с творогом

Ватрушки, испеченные из дрожжевого, сдобного или пресного теста, — очередная визитная карточка славянской кухни, в первую очередь русской и украинской. Они представляют собой лепешки с начинкой из творога, картофельного пюре, повидла или сметаны и, как и блины, являются масленичным угощением. Если вы любите сладкие начинки, тогда ватрушки рекомендуется подавать с вареньем (например, черносмородиновым), повидлом или медом.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 6



## Ингредиенты:

Тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 100 мл теплой воды или молока (35–40 °C)
- 1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
- 30–50 г сахара
- 30–40 мл растопленного сливочного масла
- 5–8 г сухих дрожжей
- растительное масло для смазывания противня
- соль — по вкусу

Начинка:

- 350 г творога
- 50 г сахара
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- 10–20 мл растопленного сливочного масла
- щепотка ванилина



1 Всыпать муку в емкость к разведенным в теплой воде или молоке дрожжам. Добавить сахар, соль, яйцо и тщательно перемешать.



2 Влить сливочное масло. Вымешивать тесто, пока оно не станет однородным и не будет хорошо отставать от стенок емкости. Оставить подходить на 1,5–3 ч, обминая его за это время 2–3 раза.



3 Всыпать в творог муку, ванилин, сахар, добавить яйцо и влить сливочное масло. Тщательно перемешать массу и дать настояться, пока подходит тесто.



4 Выложить на смазанный растительным маслом противень шарики из теста по 30–60 г в зависимости от желаемого размера ватрушки. Оставить их на 20 мин.



5 Сделать в шариках из теста несквозные углубления и разложить творожную начинку.



6 Смазать ватрушки слегка взбитым яйцом и выпекать в разогретом духовом шкафу 6–10 мин при 220–240 °C.



# Открытый пирог с яблоками и смородиной

Этот воздушный пирог из дрожжевого теста идеально подходит для воскресного чаепития в кругу семьи. Его можно испечь со всевозможными фруктовыми начинками в зависимости от сезона. Хорошо подойдут груши, сливы, персики, алыча, цукаты, ягоды, изюм, курага. Если в начинку добавить засахарившийся мед, это придаст пирогу неповторимый сладкий аромат.

## Время приготовления:

40 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 6



## Ингредиенты:

Тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 100 мл теплой воды или молока (35–40 °C)
- 30–50 г сахара
- 30–40 мл растопленного сливочного масла
- 1 яйцо
- 5–8 г сухих дрожжей
- соль — по вкусу

Начинка:

- 2 яблока
- 100–150 г черной смородины
- 150 г сахара
- 20–30 г сметаны для смазывания теста

Для подачи:

- 1 яйцо
- сахарная пудра



1 Всыпать муку в емкость к разведенным в теплой воде или молоке дрожжам. Добавить сахар, соль, яйцо. Тщательно перемешать. Влить сливочное масло.



4 Раскатать тесто на поверхности, посыпанной мукой, в лепешку толщиной 3 см по диаметру формы. Выложить лепешку в форму, сформировав небольшой бортик, и смазать сметаной.



2 Вымешивать тесто, пока оно не станет однородным и не будет хорошо отставать от стенок емкости. Оставить подходить на 1,5–3 ч, обминая его за это время 2–3 раза.



5 Выложить на тесто по очередности яблоки и смородину, пересыпая их сахаром.



3 Нарезать вымытые яблоки ломтиками толщиной 3 мм, очистив от семян и плодоножек. Промыть смородину.



6 Смазать пирог слегка взбитым яйцом и выпекать в разогретом духовом шкафу при 180 °C до золотистой корочки. Остудить и посыпать сахарной пудрой.



# Морковные сырники с медом

Сырники, или творожники, — жареные или испеченные лепешки из творога с добавлением яиц и муки. Они прекрасно подойдут для завтрака или ланча. Чтобы сырники были мягкими и воздушными, в тесто рекомендуется добавлять минимальное количество муки, а творог тщательно отжимать от сыворотки.

**Время приготовления:** 30–40 мин

**Количество порций:** 8–10



## Ингредиенты:

- 500 г творога
- 200 г жирной сметаны
- 50–100 г отварной моркови
- 60–80 г муки
- 1 яйцо
- 50 г сахара
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

Для подачи:

- мед — по вкусу

## Совет шеф-повара

В тесто для сладких сырников можно добавить ванильный сахар и распаренный изюм, а если оно получилось жидким, то манную крупу из расчета 5 г на 100 г творога. Подайте такие сырники с медом или сметаной.



1 Протереть творог через сито.



4 Сформировать шарики диаметром 8 см и толщиной 3 см. Обвалять сырники в оставшейся муке.



2 Протереть отварную очищенную морковь через сито.



5 Обжаривать сырники на раскаленной сковороде с растительным маслом по 1 мин с каждой стороны, сделав в центре одной из них углубление.



3 Высыпать в творожно-морковную массу две трети муки и добавить яйцо, соль и сахар. Тщательно перемешать.



6 Выложить обжаренные сырники в емкость для запекания. Разложить в углубления сметану. Запекать сырники в разогретом духовом шкафу 6–8 мин при 220 °С. Подать, полив медом.







# Блины с мясным припеком

Пышный ноздреватый дрожжевой блин, пропитанный маслом, — старинное русское блюдо, история которого начинается с народного празднования Масленицы. Тесто для них русские хозяйки замешивали за 5–6 ч до выпечки, начиная с дрожжевой опары и постепенно добавляя все необходимые ингредиенты. Блины можно приготовить из разных видов муки, делая мясные, овощные, рыбные или фруктовые припеки.

## Время приготовления:

30 мин + время на созревание теста

## Количество порций: 6–8



## Ингредиенты:

Тесто:

- 400 мл теплого молока (35–40 °С)
- 300 г муки
- 1 яйцо
- 20–40 г свежих дрожжей
- 20 мл растопленного сливочного масла или свиного жира (можно заменить растительным маслом)
- 20 г сахара
- 1 ч. л. соли
- растительное масло для жарки

Припек:

- 300–500 г жирной свинины (шейная часть)
- 1 крупная луковица
- 1 ч. л. приправы для жарки мяса (смесь молотых перцев, молотый кориандр)
- соль — по вкусу

Для подачи:

- сметана, сливочное масло

## Вариант приготовления

Другой способ выпекания блинов с припеком — выложить на хорошо разогретую сковороду порцию начинки и залить ее равномерно тестом. Когда низ поджарится, перевернуть.



1 Всыпать муку в молоко с растворенными солью, сахаром и размятыми в нем дрожжами. Перемешать до однородности.



4 Добавить специи и соль. Обмять, чтобы лук выделил сок.



2 Добавить яйцо и растопленное масло или жир, перемешать. Оставить тесто на 1–2 ч в теплом месте. Снова перемешать в конце.



5 Вылить немного блинного теста на хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Сверху выложить свинину с луком сразу же.



3 Нарезать свинину брусочками и очищенный лук — тонкой соломкой.



6 Перевернуть блин и жарить 5–6 мин до готовности. Подать со сливочным маслом или сметаной.







# Капустные оладьи с боровиками

Такие легкие сочные овощные оладьи богаты витаминами и микроэлементами и понравятся поклонникам здоровой пищи. Это самостоятельное горячее блюдо, которое можно подавать со сметаной или соусом на его основе, или прекрасный гарнир к блюдам из мяса и птицы.

**Время приготовления:** 40 мин

**Количество порций:** 10



## Ингредиенты:

- 300 г белокочанной капусты
- 300 г цветной капусты
- 200 мл молока
- 1 средняя морковь
- 100 г свежих боровиков
- 100 г муки
- 2 яйца
- 1 средняя луковица
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

## Вариант приготовления

В тесто для оладий при желании можно добавить сырную стружку, толченый чеснок, заменить часть капусты тертым на крупной терке кабачком, а вместо муки положить молотые овсяные хлопья.



**1** Мелко нашинковать белокочанную капусту. Натереть очищенную морковь на крупной терке.



**2** Разобрать на соцветия цветную капусту и порубить.



**3** Сложить овощи в кастрюлю. Залить молоком, добавить соль и варить 20 мин до выкипания жидкости. Остудить.



**4** Высыпать мелкорубленную зелень и молотый перец.



**5** Добавить муку, яйца и тщательно перемешать.



**6** Выложить ложкой тесто на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и обжаривать оладьи с обеих сторон до золотистости.



**7** Нарезать лук соломкой, а боровики — ломтиками.



**8** Обжарить грибы с луком в сковороде с растительным маслом до готовности. Посолить и поперчить. Подавать оладьи с жареными боровиками.







# Оладьи с яблоками и медом

Такое сладкое пышное угощение особенно понравится детям. Смело привлекайте их к готовке: благодаря миниатюрному размеру оладьи быстро пропекаются и без труда переворачиваются. В тесто можно добавить на выбор сезонные ягоды, нарезанные свежие груши, сливы, алычу, распаренные и измельченные курагу или изюм, ванильный сахар либо корицу. Каждый компонент придаст оладьям неповторимый вкус и яркий внешний вид.

## Время приготовления:

30 мин + время на подготовку теста

## Количество порций: 5–10



## Ингредиенты:

- 1–2 небольших яблока
- 250 г муки
- 200 мл теплого молока или воды (35–40 °C)
- 1 яйцо
- 20–30 г сахара
- 10 г свежих дрожжей
- щепотка соли
- растительное масло для жарки

Для подачи:

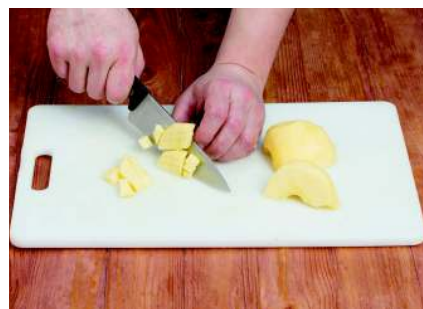
- 50–100 г меда
- 50–60 г жареного фундука

## Совет шеф-повара

Часть меда можно добавить в тесто для оладий.



1 Всыпать муку в молоко с растворенными солью и сахаром и размятыми в нем дрожжами и перемешать до однородности.



4 Нарезать небольшими дольками очищенные от кожуры яблоки, удалив плодоножки и семена.



2 Добавить яйцо.



5 Добавить яблоки в тесто, перемешать и оставить на 30 мин.



3 Тщательно перемешать тесто, оставить его на 1 ч в теплом месте. Снова перемешать в конце.



6 Жарить оладьи с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до золотистости. Полить остывшие оладьи медом и посыпать фундуком.







# Гречневые блинчики с грибами и потрохами

Кроме традиционных дрожжевых блинов, русская кухня славится тонкими, в которые очень удобно заворачивать начинку. Их пекут из разных сортов муки на воде, молоке, их смеси или пиве. Рецепты блинчиков можно найти в национальной кухне практически любой страны: например во Франции их называют крепами, в Америке — панкейками. Они различаются формой и способом подачи.

## Время приготовления:

50–60 мин + время на вымачивание потрохов

## Количество порций: 5–6



## Ингредиенты:

Тесто:

- 300 г гречневой муки
- 200–300 мл теплого молока или воды
- 50–100 г (в зависимости от помола гречневой муки) пшеничной муки
- 20–50 мл растительного масла
- 20–40 г сахара
- 1 ч. л. соли

Начинка:

- 200–300 г куриных потрохов
- 100 г отварных лисичек
- 1 крупная луковица
- 1 средняя морковь
- 1 отварное яйцо
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- растительное масло для жарки



2 Обжаривать вымытые и измельченные лук и морковь на сковороде с растительным маслом 10 мин.



6 Смешать ингредиенты для теста, добиваясь однородности и консистенции жидкой сметаны, регулируя ее водой и мукой и избавляясь от комочков.



3 Добавить в сковороду отварные потроха, обжаривать 5 мин.



7 Пожарить блины с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.



4 Добавить отварные лисички и обжаривать 5 мин. Поперчить и досолить по вкусу. Пропустить смесь через мясорубку с мелкой решеткой.



8 Нафаршировать блины и свернуть рулетиками или конвертиками.



1 Залить потроха холодной водой, посолить и вымачивать 1–2 ч. Откинуть на дуршлаг. Снова залить водой, посолить и отваривать 20 мин. Откинуть на дуршлаг.



5 Натереть на терке в фарш отварное яйцо.



9 Обжаривать блины на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом, переворачивая, до образования хрустящей корочки.







# Блинчатый пирог с индейкой

В таких пирогах основой выступают блины, хорошо промазанные взбитым яйцом. Они образуют корочку выпечки. Если блины многократно перекладывать начинкой и смазывать соусом, можно приготовить торт. Сформированное блюдо нужно запечь в глубокой форме, посыпав тертым сыром. На Руси блинчатые пироги и торты делали закрытыми, используя в качестве начинки творог со сливами, грибы, тушеную квашеную капусту или другие овощи, картофельное пюре, и подавали теплыми со сметаной.

**Время приготовления:** 50–60 мин

**Количество порций:** 6



## Ингредиенты:

*Начинка:*

- 200 г филе индейки
- 100–200 г сметаны
- 50 г твердого сыра (например, российского или пошехонского)
- 1 большая луковица
- 2 яйца + 1 яйцо для смазывания
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу
- растительное масло для жарки

*Тесто:*

- 400 мл теплого молока или воды (35–40 °C)
- 200 г муки
- 1 яйцо
- 20 г сахара
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- растительное масло для жарки
- щепотка соли



**2** Обжаривать индейку с луком на разогретой сковороде с растительным маслом 5–6 мин, добавив соль и смесь перцев. Остудить начинку до комнатной температуры.



**3** Выложить индейку с луком в смесь сметаны и двух яиц, перемешать.



**4** Влить молоко или воду в смесь муки, соли, сахара и яйца. Перемешать, добиваясь однородной консистенции жидкой сметаны и избавляясь от комочков.



**6** Пожарить тонкие блины на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом.



**7** Выложить начинку на промазанные взбитым яйцом и уложенные в смазанную растительным маслом форму для запекания блины. Накрыть начинку блинами.



**8** Смазать верх и бока пирога взбитым яйцом.



**1** Нарезать филе индейки небольшими полосками, а очищенный лук — соломкой.



**5** Всыпать в тесто мелкорубленую зелень и перемешать.



**9** Натереть на терке сыр на верхний блин. Запекать пирог в разогретом духовом шкафу 15–20 мин при 180 °C.







# Старорусские вареники

Вареники, отличающиеся от пельменей бóльшим размером и массой, любят и готовят во всех славянских кухнях. Их лепят из пресного, дрожжевого или кефирного теста, отваривают сразу или замораживают впрок. Вариантов начинок и способов защипывания очень много. Особенно вкусны свежие горячие вареники со сметаной или сливочным маслом.

**Время приготовления:** 1 ч 10 мин

**Количество порций:** 2–3



## Ингредиенты:

Тесто:

- 350 г муки + на подпыл
- 130 мл теплой воды (35–40 °С)
- 1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
- 1 ч. л. соли

Начинка:

- 300–400 г куриных потрохов
- 100–150 г смеси лесных грибов
- 100 г репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- 1/2 ч. л. соли
- лавровый лист

Для подачи:

- сметана, рубленые укроп и/или петрушка



2 Отваривать потроха в подсоленной воде 20 мин. Слить бульон.



3 Мелко нарезать грибы и очищенный лук и обжаривать на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до готовности.



4 Мелко нарезать потроха.



6 Раскатать на рабочей поверхности, посыпанной мукой, тесто в пласт не толще 2 мм. Скатать начинку небольшими шариками и последовательно выложить на тесто на небольшом расстоянии друг от друга.



7 Смазать тесто вокруг фарша слегка взбитым яйцом и накрыть противоположным от себя краем.



8 Вырезать вареники, прижать пласты теста вокруг начинки.



1 Влить воду в смесь муки, соли и яйца и замесить однородное эластичное тесто. Поставить тесто в холодильник на 30–40 мин для набухания клейковины.



5 Добавить потроха к луку с грибами, всыпать хмели-сунели и соль, хорошо перемешать.



9 Варить в подсоленной воде с лавровым листом 5–6 мин после всплытия. Подать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.







# Пельмени с мясом

Такие пельмени — прекрасное горячее блюдо и отличная закуска под крепкие спиртные напитки. Оптимальный размер каждого из них такой, чтобы было удобно есть целиком. Для ускорения лепки используйте пельменницу или подключите домочадцев — это отличный способ провести время вместе и приготовить вкусное угощение для всей семьи. В старину замораживать пельмени не было возможности, поэтому их сразу варили: всплыли — и готово.

**Время приготовления:** 1 ч 10 мин

**Количество порций:** 2–3



## Ингредиенты:

*Тесто:*

- 350 г муки + на подпыл
- 130 мл теплой воды (35–40 °C)
- 1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
- 1 ч. л. соли

*Начинка:*

- 500–600 г смешанного фарша (жирная свинина (например, шейная часть) и говядина в равных частях)
- 50–100 г репчатого лука
- 50–100 мл воды или молока
- 10–15 г соли
- 1 ч. л. молотых черного или душистого перца или их смеси
- 2–3 лавровых листа

*Для подачи:*

- рубленые укроп и/или петрушка

## Вариант подачи

Горячие пельмени с мясом можно подать со сливочным маслом, сметаной или небольшим количеством столового уксуса.



**1** Влить воду в смесь муки, соли и яйца и замесить однородное эластичное тесто. Поставить тесто в холодильник на 30–40 мин для набухания клейковины. Достать и раскатать тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности в пласт не толще 2 мм.



**2** Мелко порубить очищенный лук и добавить в фарш.



**3** Посолить фарш, добавить перец и влить воду или молоко, тщательно вымесить.



**4** Смазать тесто вокруг фарша, скатанного шариками и последовательно разложенного, слегка взбитым яйцом. Накрыть фарш противоположным от себя краем теста.



**5** Вырезать пельмени, прижав тесто вокруг начинки.



**6** Варить пельмени в подсоленной воде с лавровым листом 4–5 мин после всплытия. Подать, посыпав зеленью.







# Зеленые щи

Щи — хорошо известное и распространенное первое блюдо русской кухни, очень любимое в народе, что отражено в его богатом фольклоре. Приготовленные на основе щавеля, они хорошо утоляют жажду из-за кислоты и голод благодаря сытному мясному бульону. Чтобы щи были погуще, их заправляют обжаренной мукой и сырыми яйцами. Подайте это блюдо в горшочке, сделанном из хлебной буханки, — и равнодушных не останется.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 500 мл воды
- 300 г свежего щавеля
- 200–300 г жирной свинины с ребрами
- 100–200 г свежего шпината
- 150 г картофеля
- 50 г стебля сельдерея
- 1/2 луковицы
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу

Для подачи:

- 2 отварных яйца
- сметана — по вкусу

## Совет шеф-повара

Щи можно эффектно подать в хлебном горшочке. Для этого нужно взять круглую высокую буханку, срезать верхушку и вынуть мякиш. Затем запекать горшочек в разогретом духовом шкафу 5 мин при 200 °С, наполнить его щами и подать. Хлебный мякиш также можно подсушить и добавить в щи.



1 Нарезать свинину на ребрах кусочками по 20–40 г. Посолить и поперчить. Запекать свинину в разогретом духовом шкафу 10 мин при 180 °С.



2 Нарезать очищенный и промытый картофель.



3 Мелко порубить очищенный лук и стебель сельдерея.



4 Всыпать сельдерей и лук к свинине с вытопленным жиром. Запекать смесь в разогретом духовом шкафу 10 мин при 180 °С.



5 Сложить мясо с луком и сельдереем в кастрюлю, добавить картофель и влить воду. Варить после закипания 10 мин.



6 Всыпать в кастрюлю предварительно вымытые и нарезанные щавель, зелень и шпинат, добавить соль и перец и варить 5 мин. Дать настояться 20–30 мин. Подать, положив в каждую тарелку половинку отварного яйца и сметану по вкусу.







# Щи с квашеной капустой

Кислые щи — классика русской кухни. Они могут быть богатыми (с мясом и зажаркой на свином сале) и постными. Такое первое блюдо готовится долго: его нужно томить (в идеале в печи, но можно и в духовом шкафу в толстостенной емкости), чтобы ингредиенты приобрели цвет и пропитались насыщенным ароматом друг друга, но это того стоит. Используйте в сезон для приготовления щей свежие помидоры — в отличие от томатной пасты они дадут более нежный вкус.

**Время приготовления:** 1 ч 30 мин

**Количество порций:** 6–8



## Ингредиенты:

- 1 л горячей воды или бульона
- 400–600 г квашеной капусты
- 200–300 г говядины
- 2 клубня картофеля
- 2 стебля сельдерея
- 1–2 небольших помидора
- 1 крупная луковица
- 1 средняя морковь
- 100 г белых грибов
- 1 ст. л. с горкой пастообразной горчицы
- 2 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- вода или капустный рассол для тушения
- растительное масло для жарки
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- 1/2 ч. л. смеси молотых перцев
- соль — по вкусу

Для подачи:

- сметана — по вкусу

## Совет шеф-повара

Если в щи добавить ржаные сухарики, они размякнут и сделают блюдо более густым.



**1** Добавить в квашеную капусту горчицу и томить на среднем огне 30 мин, подливая при необходимости рассол или воду.



**2** Измельчить очищенные и вымытые стебли сельдерея, лук и морковь.



**3** Нарезать говядину небольшими кусочками.



**4** Добавить сельдерей к мясу, моркови и луку и обжарить смесь на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до полуготовности.



**5** Добавить в сковороду нарезанные грибы и обжаривать 10 мин.



**6** Выложить жареную смесь к капусте и тушить 20 мин. Залить бульоном или водой.



**7** Добавить в кастрюлю очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель и варить 10 мин.



**8** Положить в кастрюлю вымытые и нарезанные дольками помидоры, предварительно нарубленную зелень, оставив немного для подачи, и очищенный истолченный чеснок. Посолить по вкусу, добавить специи и томить 5–10 мин. Подать со сметаной и зеленью.







# Уха «Щучина»

Уха — популярное, особенно среди рыбаков, первое блюдо, которое варят на бульоне из рыбной мелочи, сома, налима, судака или с добавлением раков. В кастрюлю часто вливают немного алкоголя, который растворяет жир и подчеркивает вкус блюда, и не скупаются на рыбу, чтобы бульон был концентрированным и ароматным. «Щучина» уха — холодный суп с рыбой, которую готовят отдельно и только в конце заливают квасом или отваром и добавляют смесь сметаны и хрена.

**Время приготовления:** 1 ч 30 мин

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 1 л воды
- 1 крупная щука
- 1 средняя луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 стебель сельдерея
- квас (из расчета 1 стакан на 500 мл бульона)
- оливковое масло для запекания
- стебли укропа и петрушки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Для подачи:

- 200 г сметаны
- 1 средний свежий огурец
- 30–50 г тертого хрена
- 1 отварное яйцо
- 2 ст. л. измельченных укропа и/или петрушки
- несколько перьев зеленого лука
- соль — по вкусу



**2** Очистить щуку от чешуи, выпотрошить, промыть и разрезать на несколько крупных кусков. Сложить в кастрюлю только голову и хвост, залить водой и посолить.



**5** Добавить к рыбе натертую на терке вторую половину моркови и нарезанный соломкой сельдерей и запекать до готовности.



**3** Сварить бульон из щуки с добавлением стеблей укропа и петрушки и подпеченных лука и моркови.



**6** Залить щуку и овощи бульоном, чтобы он полностью покрыл рыбу. Прокипятить 15 мин и полностью остудить рыбу в отваре.



**1** Запекать на разогретой сухой сковороде очищенную и нарезанную толстыми кружочками половину моркови и четвертинки луковицы в шелухе 3–5 мин.



**4** Посыпать солью и перцем смазанные оливковым маслом куски рыбы. Переложить в форму для запекания.



**7** Добавить тонко нарезанный огурец к сметане, хрену, зелени, измельченному зеленому луку, посолить по вкусу. Переложить щуку без бульона в емкость для подачи и залить квасом. Подать со сметанной смесью и предварительно нарезанным яйцом.







# Окрошка

Так называют летний холодный суп. Если добавить в него нарезанные отварные мясо, субпродукты (например, язык), рыбу с нейтральным вкусом (осетра, судака, треску), то будет сытный вариант, если измельченные овощи, пряные травы и зелень — прекрасное первое блюдо для тех, кто соблюдает диету или пост.

**Время приготовления:** 30 мин

**Количество порций:** 3



## Ингредиенты:

- 500 мл хлебного кваса
- 200 г свежих огурцов
- 200 г сметаны
- 150 г картофеля
- 100 г зеленого лука
- 2–3 отварных яйца
- 50 г свежего редиса
- 50 г моркови
- 1 ст. л. пастообразной горчицы
- соль, сахар — по вкусу

Для подачи:

- 1 ст. л. измельченных укропа и/или петрушки

## Совет шеф-повара

Вместо кваса можно использовать смесь воды и натурального яблочного сока без сахара.



**1** Отварить очищенные картофель и морковь. Слить воду.



**2** Натереть овощи на крупной терке.



**3** Порубить вымытый и обсушенный зеленый лук.



**4** Нарезать вымытый редис кружочками, а огурцы — тонкой соломкой



**5** Натереть предварительно отделенные яичные белки на терке.



**6** Растереть яичные желтки с горчицей.



**7** Добавить в яично-горчичную пасту сметану.



**8** Влить в полученную смесь квас и перемешать.



**9** Залить все ингредиенты полученной смесью, добавить соль и сахар. Подать, посыпав зеленью.







# Солянка с мясом

Сытное, густое, согревающее первое блюдо, которое подарит ощущение тепла и комфорта в холодное время. В зависимости от рецепта количество мясных продуктов в его составе может достигать десятка наименований: отварные язык, почки, копченые сосиски, колбаски, вяленый окорок и др. Название солянки произошло от слова «селянка», и изначально это был деревенский острый суп, который совмещает в себе и первое, и второе блюдо.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 1 л воды
- 300–400 г соленых бочковых или маринованных огурцов с рассолом
- 300 г копченых мясoproductов
- 150–200 г говядины или свинины
- 100–150 г томатной пасты
- 100 мл маринада от консервированных маслин
- 2 крупные луковицы
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- 2–3 лавровых листа
- 1–1,5 ст. л. смеси сушеных овощей для первых блюд
- 1 ч. л. смеси молотых перцев
- растительное масло для жарки
- соль — по вкусу

*Для подачи:*

- сметана, рубленая зелень, маринованные маслины без косточек — по вкусу



2 Выложить зелень и лук с мясом на смазанный растительным маслом противень. Запекать в разогретом духовом шкафу 30 мин при 200 °С, периодически переворачивая.



6 Влить сок, выделившийся после запекания лука и мяса, добавить огурцы, лук в томатной пасте и довести до кипения.



3 Томить предварительно измельченные огурцы в рассоле на медленном огне 15–30 мин.



7 Добавить нарезанное кубиками запеченное мясо в кастрюлю.



4 Добавить томатную пасту ко второй луковице, очищенной, измельченной и обжаренной на растительном масле до прозрачности. Тушить 10 мин.



8 Влить рассол от маслин, всыпать специи и соль при необходимости.



1 Нарезать свинину или говядину поперек волокон ломтиками. Разрезать, не очищая, одну луковицу на четыре части.



5 Нарезать копчености небольшими кубиками и обжарить в глубокой кастрюле без добавления масла. Залить водой.



9 Измельчить блендером очищенный запеченный лук с небольшим количеством бульона от солянки и добавить в суп. Добавить лавровый лист за 5 мин до готовности. Подать солянку с маслинами, сметаной и рубленой зеленью.







# Похлебка грибная

Похлебка — довольно диетический суп, приготовленный на овощном или грибном отваре. Его хорошо подавать с колбасой. Похлебка должна быть густой, поэтому для достижения нужной консистенции нужно при варке всыпать муку, овсяные хлопья или порошок из сушеных лесных грибов. Молоко или сливки сделают это первое блюдо более сытным, а сметана при подаче подчеркнет его вкус и аромат.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4–6



## Ингредиенты:

- 700 мл воды
- 200–400 мл молока
- 100–200 г белых грибов
- 2 небольших клубня картофеля
- 100 г свежего сала
- 1 крупная луковица
- 1 крупная морковь
- 40–50 г овсяных хлопьев
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Для подачи:

- рубленая петрушка и/или укроп



2 Отваривать грибы 15–20 мин в 500 мл воды. Сохранить отвар.



6 Влить в кастрюлю грибной отвар.



3 Измельчить грибы и сало.



7 Мелко порубить овсяные хлопья.



4 Обжаривать сало вместе с отварными грибами до готовности.



8 Всыпать в суп овсяные хлопья в качестве загустителя.



1 Измельчить очищенные и вымытые лук и морковь. Пассеровать овощи на разогретой сковороде с растительным маслом.



5 Положить в смесь кипящего молока и оставшейся воды очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель и пассерованные овощи. Варить 15 мин.



9 Добавить грибы с салом в похлебку. Положить соль и перец, прогреть 5 мин. Подать, посыпав зеленью.







# Рассольник с почками по-русски

Рассольник — густой суп на мясном бульоне с перловой крупой и солеными огурцами с насыщенным вкусом и хорошо знакомым ароматом. Это блюдо можно готовить с разными мясoproдуктами или без них, но обязательно с огуречным рассолом, благодаря которому суп получил свое название. Для рассольника прекрасно подойдут бочковые зеленые помидоры и лесные грибы.

## Время приготовления:

1 ч 30 мин + время на замачивание почек

## Количество порций: 4



## Ингредиенты:

- 1 л воды или бульона
  - 1–2 свиные или 1 говяжья почка
  - 100–200 г соленых огурцов с рассолом
  - 100 г свиной грудинки или сала
  - 100 г перловой крупы
  - 1 крупный клубень картофеля
  - 1 небольшая луковица
  - 1 небольшая морковь
  - 30–50 г томатной пасты
  - 20–50 г стеблей или корня сельдерея
  - 2 ст. л. измельченного зеленого лука, петрушки, укропа
  - 2–3 лавровых листа
  - 2–3 горошины черного перца
  - 1/2 ч. л. хмели-сунели
  - соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- Для подачи:
- сметана — по вкусу



2 Измельчить сало или грудинку и очищенные и вымытые лук и морковь.



3 Обжаривать лук и морковь вместе с салом 10–12 мин на хорошо разогретой сковороде.



4 Измельчить огурцы, срезав плотную кожуру и концы (отложить).



6 Добавить очищенный, вымытый и нарезанный небольшими кубиками картофель к хорошо промытой и отваренной в течение 15–20 мин перловой крупе. Варить 10 мин.



7 Добавить томленные с томатной пастой огурцы и пассерованные овощи, варить 5–10 мин. Всыпать хмели-сунели и черный молотый перец.



8 Измельчить оставшиеся твердые части огурцов и стебель сельдерея с помощью блендера до состояния пюре.



1 Замочить почки, меняя воду, на 6–8 ч в подсоленной воде, промыть. Залить водой и отваривать после закипания 30–50 мин с добавлением соли, лаврового листа и горошин черного перца. Достать почки, остудить и нарезать брусочками.



5 Тушить огурцы, предварительно залитые рассолом, с томатной пастой 15–20 мин.



9 Добавить в рассольник овощное пюре, почки и зелень. Прогреть 2–3 мин. Подать со сметаной.







# Бефстроганов с шанежками

Бефстроганов сочетает в себе компоненты двух кулинарных традиций: французской (обжаренные в панировке кусочки говядины) и русской (сметанно-томатный соус, который не подается отдельно). Залог успеха при приготовлении этого блюда заключен в быстрой обжарке (запечатывании) мяса до золотистой корочки и дальнейшем тушении его в соусе. Говядина получается нежная, ароматная, тающая во рту. К бефстроганову прекрасно подойдут шанежки — несладкие пирожки с начинкой.

**Время приготовления:** 1 ч + время на созревание теста

**Количество порций:** 3–4



## Ингредиенты:

Тесто:

- 300 г муки + на подпыл
- 100 мл теплой воды или молока (35–40 °С)
- 1 яйцо
- 30–40 мл растопленного сливочного масла
- 30 г сахара
- 5–8 г сухих дрожжей
- соль — по вкусу

Начинка:

- 2 клубня отварного картофеля
- 50–80 г свиного сала
- 1/2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки и/или укропа
- соль — по вкусу

Бефстроганов:

- 300–400 г говядины (вырезка или длинная мышца)
- 1 крупная луковица
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Соус:

- 200 г сметаны
- 1 ч. л. томатной пасты (по желанию)

## Совет шеф-повара

Начинку на шанежки можно выкладывать с помощью кондитерского мешка.



**1** Всыпать муку в разведенные в молоке дрожжи. Добавить сахар, соль, яйцо и перемешать.



**2** Влить сливочное масло. Вымесить тесто до однородности, пока не начнет отставать от стенок емкости. Оставить на 1,5–3 ч, делая обминки за это время 2–3 раза. Разделить готовое тесто на небольшие шарики, выложить на посыпанную мукой поверхность и дать постоять им 30 мин.



**3** Обжаривать в хорошо разогретой сковороде очищенные и измельченные лук и чеснок на мелко порезанном сале до готовности. Размять картофель. Порубить зелень.



**4** Переложить смесь из сковороды в картофельное пюре, добавить зелень, соль и тщательно перемешать. Сделать в шариках теста углубления.



**5** Наполнить шанежки картофельной начинкой и выпекать на посыпанном мукой противне в разогретом духовом шкафу 8–10 мин при 200 °С.



**6** Нарезать говядину полосками шириной 1,5–2 см. Измельчить очищенный лук. Посыпать перцем и солью и с усилием перемешать мясо с луком, чтобы выделился сок.



**7** Обжаривать мясо с луком на раскаленной сковороде с растительным маслом 2–3 мин.



**8** Добавить сметану и томатную пасту (по желанию) и прогревать 2–3 мин. Подать с испеченными шанежками.







# Язык, запеченный в сметанном соусе, с хреном и картофелем

Язык со сметаной и хреном — классическое сочетание вкуса и аромата. Это блюдо получается очень сытным и сочным. Его хорошо готовить в холода, запекая в настоящей печи. В качестве основы к жирному нежному языку подойдут каши с отварными овощами или грибами, которые хорошо пропитываются во время томления соками субпродукта, картофельные оладьи или пюре.

## Время приготовления:

45 мин + 1 ч на варку языка

## Количество порций: 10–12



## Ингредиенты:

- 1 говяжий язык
- 5–6 небольших клубней картофеля (желательно молодых)
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- растительное масло для жарки
- соль, перец горошком, лавровый лист — по вкусу

### Соус:

- 1–2 крупные моркови
- 1–2 средние луковицы
- 300–400 г сметаны
- 50–100 г тертого хрена или по вкусу
- 1 ст. л. муки
- 1 ч. л. меда



2 Отварить картофель в мундире в подсоленной воде с добавлением стеблей зелени до готовности. Слить воду, удалить зелень. Остудить картофель.



6 Нарезать язык поперек ломтиками толщиной 1–1,5 см.



3 Измельчить очищенные морковь и лук.



7 Нарезать картофель кружочками толщиной 1–1,5 см.



4 Обжаривать овощи на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до готовности. Всыпать муку и прогревать 1–2 мин. Добавить к овощам сметану и прогревать 3–4 мин до закипания.



8 Выложить картофель в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Выложить ломтики языка и посыпать предварительно рубленой зеленью.



1 Отваривать язык в подсоленной воде с лавровым листом и горошинами перца до мягкости. Охладить язык под проточной водой и снять кожу.



5 Добавить хрен и мед, перемешать, дать закипеть и остудить.



9 Залить блюдо соусом и запекать в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 200–220 °С.







# Домашняя колбаса из куриных потрохов с гречневой крупой

Домашняя колбаса — королева любой трапезы. Ее можно подавать в горячем и холодном виде. Сытное пряное мясное блюдо никого не оставит равнодушным. В фарш можно добавить перловую крупу или пшено, печень, пассерованные на растительном масле или сале овощи и лесные грибы. Приготовьте колбасу по этому рецепту и подайте с измельченными солеными огурцами, смешанными с луком, или на тонких блинчиках.

## Время приготовления:

1 ч 20 мин + время на замачивание потрохов

## Количество порций: 6–8



## Ингредиенты:

- 800–1000 г куриных потрохов
- 70–100 г гречневой крупы
- 1 крупная луковица
- 1 крупная морковь
- свиные черева (из расчета 1 м на 1 кг фарша)
- растительное масло для жарки
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу

## Дополнительно:

- насадка для фаршировки черев, нитки



2 Замочить потроха в подсоленной воде на 1 ч. Промыть черева проточной водой.



6 Смешать предварительно пропущенную через мясорубку печень, измельченные сердца и пассерованные овощи. Добавить гречневую крупу.



3 Измельчить очищенные морковь и лук.



7 Добавить соль и специи. Тщательно вымесить фарш.



4 Пассеровать овощи на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до готовности.



8 Наполнить фаршем предварительно промытые черева через специальную насадку, зафиксировать нитками концы.



1 Варить гречневую крупу в подсоленной воде до готовности.



5 Крупно порубить куриные сердца, отделив их от печени.



9 Жарить колбасу на сковороде под крышкой или запекать в разогретом духовом шкафу 20–30 мин при 160–180 °С.







# Колбаса домашняя мясная

Шипящая пряная колбаса, приготовленная дома и поданная прямо в сковороде, сразу обретет поклонников. По этому рецепту ее можно сделать и для завяливания, только предварительно следует добавить в фарш немного водки или коньяка (50 г на указанное количество) и щепотку острого перца в качестве консервантов и для созревания мяса. Такую колбасу нужно повесить в сухом прохладном месте на 3–4 суток.

**Время приготовления:** 40–50 мин

**Количество порций:** 2–4



## Ингредиенты:

- 300 г жирной свинины (шейная часть)
- 200 г нежирной говядины
- 100 мл воды
- 5 зубчиков чеснока
- 1/2 ч. л. тмина
- 1/2 ч. л. кориандра
- 1/2 ч. л. смеси молотых перцев
- свиные черева (из расчета 1 м на 1 кг фарша)
- соль — по вкусу

## Гарнир:

- отварной или обжаренный картофель

## Дополнительно:

- насадка для фаршировки черев, нитки

## Совет шеф-повара

При добавлении в фарш говяжьей печени ее нужно предварительно вымачивать, увеличив время до 3 ч. Запекать такую колбасу следует на 10–15 мин дольше.



1 Мелко нарезать свинину.



5 Влить воду.



2 Нарезать говядину мелкими кусочками. Соединить мясо в емкости.



6 Тщательно вымесить фарш. Оставить на 30 мин для маринования.



3 Добавить в фарш соль и специи.



7 Наполнить предварительно промытые черева фаршем с помощью специальной насадки, зафиксировать нитками концы.



4 Добавить в фарш предварительно измельченный чеснок.



8 Жарить колбасу на сковороде под крышкой или в разогретом духовом шкафу 20 мин при 180 °С. Подать с картофелем.







# Голубцы с мясом и овсяными хлопьями

Голубцы — широко известное блюдо не только в русской кухне. Его аналогом является армянская долма (в маринованных виноградных листьях), популярная на Балканах и в Турции. Начинка для голубцов не обязательно должна быть мясной: фарш можно приготовить на основе овощей, грибов и даже рыбы. Попробуйте приготовить голубцы с добавлением овсяных хлопьев вместо традиционных рисовой или гречневой крупы и насладитесь вкусом этого блюда.

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 4–5



## Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан белокочанной капусты
- 200 г жирной свинины (шейная часть)
- 200 г нежирной говядины
- 100 г отварных овсяных хлопьев (40 г сухих)
- 1/2 крупной луковицы
- 1/2 крупной моркови
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

## Заливка:

- 500 мл воды или бульона
- 200 г сметаны
- 1/2 крупной луковицы
- 1/2 крупной моркови
- растительное масло для жарки

## Вариант приготовления

Вместо овсяных хлопьев можно использовать пшеничную, рисовую или гречневую кашу, а белокочанную капусту заменить пекинской или савойской.



**1** Измельчить очищенные лук и морковь.



**2** Обжарить овощи на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до готовности. Пропустить через мясорубку пассерованные овощи и мясо дважды.



**3** Добавить в фарш предварительно заваренные кипятком овсяные хлопья, соль и пряности. Тщательно перемешать.



**4** Отварить капусту в подсоленной воде, постепенно снимая листья.



**5** На листья выложить фарш и свернуть их конвертом. Сложить голубцы в жаропрочную форму, залить водой или бульоном. Тушить 40–60 мин.



**6** Обжарить для заливки лук и морковь на сковороде с растительным маслом.



**7** Добавить сметану, посолить и прогреть.



**8** Открыть крышку, полить голубцы сметанно-овощным соусом и запекать в разогретом духовом шкафу 15–20 мин при 180 °С.







# Жаркое из говядины с луком, бочковыми огурцами и лисичками

В обед принято подавать два сытных кушанья: первое и горячее второе, идеальным вариантом которого является ароматное жаркое. Это полноценное комплексное блюдо с мясом и картофелем в качестве гарнира. Лучшим вариантом будет жаркое, томленное в печи. Томатная паста и соленые огурцы в его составе способствуют размягчению говядины при тушении и дополнению вкусового букета блюда.

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 3–5



## Ингредиенты:

- 600–1000 мл воды или бульона
- 600–800 г картофеля
- 500–600 г говядины (тазовая или лопаточная часть)
- 150–300 г бочковых соленых огурцов
- 100–200 г отварных лисичек
- 50–60 г томатной пасты
- 1 средняя луковица
- 1 небольшая морковь
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. смеси приправ для тушения мяса
- 3 лавровых листа
- несколько веточек укропа и/или петрушки
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



**1** Обжаривать нарезанный дольками картофель на разогретой сковороде с растительным маслом 10 мин.



**2** Измельчить очищенные и вымытые лук и морковь.



**3** Обжаривать овощи на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до размягчения моркови.



**4** Добавить отварные и при необходимости нарезанные лисички и жарить 5–8 мин.



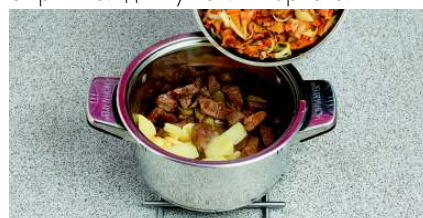
**5** Нарезать предварительно вымытую и обсушенную говядину поперек волокон кубиками размером 3х3 см.



**6** Обжарить мясо в разогретой сковороде с растительным маслом до румяной корочки, добавить соль, перец, томатную пасту и бульон или воду. Тушить мясо на медленном огне 1–1,5 ч.



**7** Добавить нарезанные кружочками огурцы за 30 мин до окончания тушения. Переложить смесь в емкость с крышкой для тушения жаркого.



**8** Добавить овощи с грибами, картофель и лавровый лист. Порубить зелень и очищенный чеснок.



**9** Всыпать в жаркое чеснок, зелень, приправу к мясу, накрыть крышкой и тушить в разогретом духовом шкафу 30 мин при 200 °С.







# Цыплята, запеченные в сметане

Нежные ароматные цыплята, приготовленные по этому рецепту, — ответ французскому фрикасе — тушеному в соусе мясу. Приготовьте такое горячее сытное блюдо со сметанным соусом. Если из цыплят достать кости и получившиеся карманы наполнить нежным фаршем, блюдо будет удобно взять в качестве ссобойки или подать к праздничному столу.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 3



## Ингредиенты:

- 3 куриных бедра
- 150 г свиного сала
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- 5–6 зубчиков чеснока
- соль, свежемолотый черный перец, приправа для жарки курицы — по вкусу

## Соус:

- 200 г сметаны
- 30–50 г муки
- жир от запекания куриных бедер

## Гарнир:

- морковь, цуккини, белокочанная капуста
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

## Вариант приготовления

Сало можно заменить сыро- или варено-копченой грудинкой, а фарш дополнить мелко нарезанными жареными грибами и специями по вкусу, например молотым тмином.



**1** Удалить из вымытых куриных бедер кости и натереть мясо со всех сторон солью и специями. Пропустить сало с очищенным чесноком дважды через мясорубку.



**2** Всыпать предварительно рубленую зелень в хорошо перемешанное сало с чесноком.



**3** Наполнить куриные бедра полученным фаршем.



**4** Вложить куриные бедра в жаропрочную форму и запекать в разогретом духовом шкафу 20 мин при 200 °С. Собрать жир, выделившийся при запекании.



**5** Обжарить муку на хорошо разогретой сковороде на жире, выделившемся при запекании куриных бедер. Добавить сметану, посолить и, непрерывно помешивая, дождаться довольно густой консистенции соуса.



**6** Покрыть куриные бедра соусом и запекать блюдо 5–8 мин при 220 °С.



**7** Измельчить предварительно вымытые цуккини с кожей, очищенную морковь и капусту.



**8** Обжарить овощи на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до желаемой степени готовности, посолить и добавить молотый перец. Подать цыплят на овощной подушке.







# Яйца в мясной шубке

Горячее сытное блюдо, которое замечательно подойдет к пасхальному столу или фуршету. В первом случае лучше использовать целые яйца, а во втором — половинки или перепелиные, чтобы получилась котлетка на один укус. Блюдо обязательно понравится детям, так как внутри мясного шарика их будет ждать сюрприз. Готовые яйца в шубке из сочного фарша можно прогреть в овощном или сметанном соусе (приготовление см. на с. 76) и подать с домашней лапшой на обед или ужин в качестве основного кушанья.

**Время приготовления:** 40 мин

**Количество порций:** 2–6



## Ингредиенты:

- 300–400 г смешанного фарша (из мяса птицы и говядины)
- 2–3 яйца
- 1 небольшая луковица
- 50–100 г сметаны
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу

## Гарнир:

- 2–6 небольших клубней картофеля
- 1 морковь
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу



**2** Добавить очищенный измельченный лук в фарш. Пропустить через мясорубку.



**5** Сформировать вокруг яиц шарики из фарша и выложить их в форму для запекания.



**3** Добавить в фарш соль, специи и хорошо вымесить. Разделить фарш на шарики по 50–70 г.



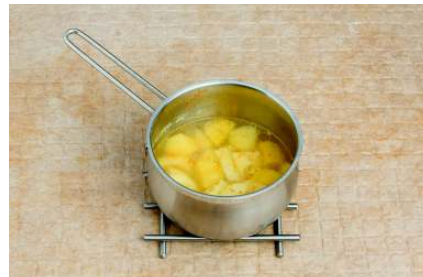
**6** Запекать битки в разогретом духовом шкафу 12–15 мин при 180–200 °С, периодически смазывая их сметаной.



**1** Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания), охладить, очистить и разрезать вдоль пополам.



**4** Положить половинки яиц на предварительно сформированные из фарша лепешки.



**7** Отварить в подсоленной воде предварительно очищенные и вымытые картофель и морковь до готовности и размять в пюре. Подать битки на подушке из овощного пюре.







# Колобки домашние в сале

Шарообразная форма этого блюда удивит и порадует гостей. Для приготовления колобков подойдут разные виды мяса. Обернутые тонкими полосками шпика, которые для полноты вкусовых ощущений можно посыпать кориандром или тмином, шарики останутся сочными. В фарш можно добавить натертый отварной картофель, а подать с рассыпчатой гречневой кашей.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 200–300 г свинины
- 1 крупный куриный окорочок
- 100 г свиной грудинки или сала
- 2–3 зубчика чеснока
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- 1 ст. л. муки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

## Соус:

- 200 мл жирного молока
- 1 крупная луковица
- 30 г свиного сала
- 1 ст. л. муки
- соль — по вкусу



2 Нарезать куриный окорочок, удалив шкуру и кость, тонкими полосками. Смешать свинину и курицу в емкости.



6 Разложить шарики из фарша на полоски сала или грудинки и свернуть рулетики. Запекать рулетики на противне в разогретом духовом шкафу 15–20 мин при 160–180 °С.



3 Добавить к мясу предварительно измельченные очищенный чеснок, зелень, посолить и поперчить.



7 Обжарить очищенный нарезанный соломкой лук на измельченном сале.



4 Всыпать муку и оставить на 30–60 мин. Сформировать из фарша шарики диаметром 5–6 см.



8 Всыпать муку и соль и обжаривать 2 мин.



1 Нарезать свинину тонкими полосками.



5 Нарезать свиную грудинку или сало длинными широкими полосками.



9 Влить молоко, размешать до однородности и держать на огне, перемешивая, до загустения. Подать колобки, полив соусом.







# Бараньи ребрышки с гороховой кашей

Со знаменитой русской гороховой кашей можно приготовить любые виды мяса, которые при тушении выделяют ароматный сок. Если это будет крольчатина или птица, следует добавить сало, чтобы блюдо не получилось сухим. Перед началом приготовления запеките сушеный горох в духовом шкафу, это поможет избавиться от излишней влаги и сырого запаха, придаст бобовым приятный ореховый аромат и красивый цвет, а также сократит время его варки.

## Время приготовления:

2 ч 30 мин + время на вымачивание баранины

## Количество порций: 2–4



## Ингредиенты:

- 500–600 мл воды для тушения
- 300–500 г бараньих ребер
- 200–300 г сухеного гороха
- 100 мл растительного масла
- 1 крупная луковица
- 1 небольшая морковь
- 30–50 г пастообразной горчицы
- 4–5 зубчиков чеснока
- небольшой пучок укропа и/или петрушки
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу



2 Полить растительным маслом засыпанный в жаропрочную форму горох и запекать в духовом шкафу 10–15 мин при 160 °С. Переложить горох в емкость для тушения и залить водой.



5 Выложить лук, морковь и баранину в жаропрочную форму и запекать в духовом шкафу 20 мин при 200 °С. Сливать в процессе готовки при необходимости лишний бараний жир, вытопленный при запекании.



3 Натереть очищенные зубчики чеснока на терке и добавить их в ребра. Натереть баранину солью и смесью молотых перцев.



6 Переложить к гороху, залитому водой, баранину с овощами, при необходимости посолить. Тушить баранину или томить в духовом шкафу 20–30 мин при 180 °С.



1 Вымачивать бараньи ребрышки в воде с добавлением горчицы 12 ч.



4 Очистить и нарезать лук соломкой и морковь — ломтиками.



7 Посыпать готовое блюдо измельченной зеленью и подать горячим.







# Утиные ножки, томленные с квашеной капустой

Тушить утку или гуся, предварительно порубив тушку на куски, можно таким же способом, как и ножки по этому рецепту. Перед готовкой птицу для придания ее мясу нежности и дополнительного оттенка вкуса нужно замариновать в яблочном соке на сутки. Время вымачивания зависит от жирности и возраста утки или гуся. Тушенная с квашеной капустой птица будет очень сочной и мягкой. Порадовать гурманов можно, добавив мед или чернослив.

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 2–3



## Ингредиенты:

- 2–3 утиные ножки
- 300–400 г квашеной капусты
- 1 среднее яблоко
- 1 небольшая луковица
- 1 средняя морковь
- 2 ст. л. пастообразной горчицы
- 1 ч. л. хмели-сунели
- 2 лавровых листа
- соль — по вкусу



1 Обжаривать предварительно натертые специями и солью утиные ножки на хорошо разогретой сковороде без добавления масла до хрустящей корочки.



4 Переложить мясо с овощами в емкость для тушения, добавить горчицу и лавровый лист.



2 Очистить и нарезать лук дольками и морковь — ломтиками.



5 Натереть на крупной терке вымытое яблоко и добавить к овощам и утке.



3 Добавить овощи к утиным ножкам, чтобы они тушились с утиным жиром.



6 Положить квашеную капусту. Тушить под крышкой в разогретом духовом шкафу или на плите 1–2 ч до мягкости утки. Подать блюдо горячим.



# Перепела

Фаршированные перепела — трудоемкое в процессе приготовления, но очень эффектное при подаче блюдо. Оно может стать настоящим украшением праздничного стола. Перепела идеально сочетаются с кисло-сладкими ягодными соусами — брусничным, клюквенным, а в качестве начинки хорошо подходят мелко нарезанные блинчики или мясо птицы, смешанное с курагой, изюмом или яблоками.

**Время приготовления:** 1 ч + время на маринование перепелов

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 4 крупных перепела
- 100–120 г филе индейки или курицы
- 50 мл сливок 22–33%-ной жирности или 50 г сметаны
- 50 г чернослива без косточек
- растительное масло для смазывания противня
- соль, приправа для запекания птицы — по вкусу

## Маринад:

- 500 мл яблочного сока
- 3 ч. л. пастообразной горчицы

## Для подачи:

- 1–2 средних яблока
- 100 г черной смородины
- 4 отварных перепелиных яйца
- растительное масло для смазывания формы

## Дополнительно:

- полиэтиленовый пакет или кондитерский мешок, деревянные шпажки



**1** Извлечь кости из перепелов, сохраняя целостность тушки, необходимую для фаршировки. Смешать яблочный сок и горчицу.



**2** Замочить перепелов в маринаде минимум на 6 ч.



**3** Нарезать филе индейки или курицы и вымытый чернослив.



**4** Соединить филе птицы с черносливом и добавить сметану или сливки, оставив немного для смазывания. Хорошо перемешать, посолить, добавить приправу.



**5** Наполнить перепелов полученным фаршем с помощью кондитерского мешка или плотного полиэтиленового пакета и сколоть шпажками.



**6** Смазать перепелов сметаной и запекать на противне с растительным маслом в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 160–180 °С.



**7** Отрезать у вымытого неочищенного яблока четыре толстых кружочка и удалить семена и плодоножку. Очистить оставшиеся яблоки и нарезать мякоть кусочками. Смешать измельченные яблоки с промытой смородиной.



**8** Выложить кружочки яблок в смазанную растительным маслом форму, разложив сверху измельченные яблоки и смородину. Запекать в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 160–180 °С. Подать перепелов с яблоками и очищенными перепелиными яйцами.



# Рагу из кролика по-русски

Рагу — это сначала обжаренные, а затем протушенные в соусе кусочки мяса, рыбы или птицы с овощами или грибами. Сытное блюдо с диетической крольчатиной, капустой и картофелем по этому рецепту не потребует много усилий при приготовлении. Состав овощей можно варьировать по вкусу: это могут быть тыква, репа или цукини, а для придания более пряного вкуса добавьте корень сельдерея или петрушки. Такое рагу — отличный способ накормить семью вкусной и полезной пищей.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 500–800 г крольчатины на кости
- 500–600 г картофеля
- 100–200 г белокочанной или цветной капусты
- 100 мл растительного масла
- 1 средняя морковь
- 1 крупная луковица
- 50 г пастообразной горчицы
- 3–5 измельченных зубчиков чеснока

• 1 ч. л. хмели-сунели

• соль, свежемолотый черный и горошины душистого перца — по вкусу

Соус:

- 500 мл молока
- 50 г муки
- соль — по вкусу

Для подачи:

- небольшой пучок укропа и/или петрушки



**1** Порубить крольчатину вместе с костями на куски весом 30–50 г, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, душистый перец, чеснок и горчицу. Сложить в жаропрочную форму.



**2** Крупно нарезать и сложить в жаропрочную форму очищенный и вымытый картофель, посыпать солью. Полить картофель и кролика половиной растительного масла и запекать в разогретом духовом шкафу 20 мин при 160 °С. Жир с мясным соком сохранить.



**3** Нарезать очищенные и вымытые лук соломкой, а морковь — ломтиками, крупно нарезать капусту.



**4** Обжаривать овощи на хорошо разогретой сковороде с оставшимся растительным маслом 10–15 мин.



**5** Обжарить муку на жире с мясным соком, оставшимся после запекания кролика с картофелем, до золотистого цвета и влить молоко, посолить. Тушить смесь 3–5 мин.



**6** Выложить в емкость для тушения кролика с овощами и залить молочным соусом. Тушить рагу под крышкой на медленном огне 15–20 мин. Измельчить зелень и посыпать блюдо перед подачей.



# Караси с творогом

Карась, как правило, небольшая пресноводная рыба с белым сочным диетическим мясом. Мелкие экземпляры отлично подходят для панировки и жарки до хрустящей золотистой корочки, а крупные лучше всего нафаршировать. Караси имеют сладковатый вкус, который отлично сочетается с цитрусовыми, кисло-сладким творогом, зеленью и пряными травами. Попробуйте запечь фаршированного нежной творожной начинкой карася, и у вас получится полезное и праздничное лакомство.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 3



## Ингредиенты:

- 3 небольших карася
- 5–6 небольших клубней картофеля
- растительное масло для смазывания формы и рыбы
- соль — по вкусу

## Начинка:

- 200 г творога
- 1 зубчик чеснока
- небольшой пучок укропа и/или петрушки

## Заливка:

- 100–150 г сметаны
- 50 г твердого сыра (например, российского)
- 2 яйца



**1** Отварить очищенный и вымытый картофель в подсоленной воде до готовности. Остудить и нарезать кружочками.



**4** Натереть сыр на мелкой терке, смешать его со сметаной и яйцами.



**2** Очистить карасей от чешуи, удалить глаза, жабры, внутренности, сделав продольный разрез на брюшке. Достать хребтовую кость и натереть тушку солью со всех сторон.



**5** Выложить кружочки отварного картофеля в смазанную растительным маслом форму для запекания тонким слоем. Залить картофель сметанной смесью.



**3** Мелко порубить зелень и очищенный чеснок и смешать их с предварительно протертым через сито творогом. Посолить. Начинить карасей творожной массой.



**6** Выложить рыбу на картофель и смазать растительным маслом. Запекать карасей в разогретом духовом шкафу 20–30 мин при 160 °С.



# Тельное из карпа

Тельное — традиционное блюдо русской кухни, приготовленное из измельченного филе (тела) рыбы. Это кушанье делают в форме полумесяца или лепешки, панируя и обжаривая во фритюре. Тельное можно приготовить и на пару — оно прекрасно сохранит форму и подойдет для диетического и детского питания. Приготовьте такое кушанье с начинкой из грибов, зеленого лука и яиц, и оно станет украшением не только семейного обеда или ужина, но и званого торжества. В качестве гарнира к этому блюду идеально подойдет картофельное пюре.

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 4



## Ингредиенты:

- 2 небольших карпа
- 2 яйца
- 50 г отварных лесных грибов
- 30 г муки для панировки
- несколько перьев зеленого лука
- растительное масло для жарки
- соль, смесь молотых перцев — по вкусу

## Гарнир:

- обжаренные или тушеные соцветия цветной капусты



**3** Посолить фарш, добавив яйцо и специи, и хорошо перемешать. Отварить второе яйцо (7 мин после закипания), охладить и очистить.



**7** Разделить рыбный фарш на лепешки по количеству кусков кожи. Разложить луково-грибную начинку на лепешки и сформировать мокрыми руками битки.



**4** Натереть на терке отварное яйцо и добавить в фарш. Посолить при необходимости и тщательно перемешать.



**8** Обернуть рыбные битки кожей.



**1** Вымыть рыбу и, не вынимая внутренности, очистить от чешуи. Срезать с костей филе вместе с кожей.



**5** Измельчить отварные грибы и зеленый лук.



**9** Запанировать битки в муке.



**2** Отделить кожу (и сохранить) от мякоти. Дважды пропустить рыбное филе через мясорубку.



**6** Обжаривать на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом зеленый лук и грибы 8–10 мин. Остудить.



**10** Обжаривать битки на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом 3–5 мин и запекать в разогретом духовом шкафу 10–15 мин при 160–180 °С. Подать с цветной капустой.







# Рыбное ассорти в сковороде

Вкусное нежное рыбно-овощное ассорти понравится всем. Для приготовления этого блюда понадобится совсем немного времени и сил. Овощи и рыбу можно использовать самые разные. Оливки и сельдерей отлично подчеркнут богатый вкус этого кушанья, которое насытит всю семью. Для праздничного стола ассорти можно подать порционно.

**Время приготовления:** 40 мин

**Количество порций:** 3–5



## Ингредиенты:

- 1 крупный или 2 небольших карася
- 100 г филе судака
- 150 г соленых бочковых огурцов
- 150 г квашеной капусты
- 1 большая луковица
- 100 г сметаны
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 стебля сельдерея
- растительное масло для жарки
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

*Для подачи:*

- 30 г маринованных маслин без косточек
- несколько перьев зеленого лука

*Дополнительно:*

- порционные сковороды



**2** Обжарить кусочки карасей на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.



**5** Добавить к пассерованному в томатной пасте овощам огурцы и капусту. Тушить под крышкой 30 мин.



**3** Мелко нарезать очищенный и вымытый лук и стебли сельдерея и обжарить в хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до готовности.



**6** Разложить по порционным сковородам тушеные овощи, кусочки карасей и полоски судака.



**1** Очистить, выпотрошить и промыть карасей. Нарезать порционными кусочками. Нарезать филе судака полосками. Посолить и поперчить рыбу.



**4** Добавить к луку и сельдерею томатную пасту и прогревать 1–2 мин. Измельчить огурцы.



**7** Полить ассорти сметаной. Запекать блюдо в разогретом духовом шкафу 10 мин при 200–220 °С. Украсить ассорти маслинами и перьями зеленого лука и подать.







# Алфавитный указатель

## Б

Баранина ребра 86  
Блины 14, 18  
Бульон 56, 66, 76, 78

## В

Ванилин 36  
Вода 5, 14, 18, 22, 28, 32, 36, 37, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 62, 64, 66, 68, 74, 76, 78, 86

## Г

Говядина 52, 56, 62, 74, 76, 82  
вырезка 68  
длинная мышца 68  
лопаточная часть 12, 78  
почки 66  
тазовая часть 12, 78  
язык 10, 70  
Горох сушеный 86  
Горчица пастообразная 6, 14, 56, 60, 86, 88, 89, 90  
Гречневая крупа 72  
Грибы 50, 92  
белые 14, 56, 64  
боровики 42  
лисички 46, 78

## Д

Дрожжи:  
свежие 24, 26, 30, 31, 40, 44  
сухие 5, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 36, 37, 68

## Ж

Желатин 8, 10, 12, 18, 20

## И

Индейка филе 48, 89

## К

Капуста:  
белокочанная 42, 76, 80, 90  
квашеная 56, 88, 94  
цветная 42, 90, 92  
Картофель 24, 34, 54, 56, 60, 64, 66, 68, 70, 74, 78, 82, 90, 91  
Квас 8, 58, 60  
Кефир 34  
Кориандр 74  
молотый 8, 40  
Крольчатина на кости 90  
Курица:  
бедро 80  
окорочок 84  
печень 10, 16  
потроха 46, 50, 72  
филе 89

## Л

Лист лавровый 6, 8, 10, 50, 52, 62, 66, 70, 78, 88  
Лук 8, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 32, 40, 42, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 76, 78, 82, 84, 86, 88, 90, 94  
зеленый 22, 30, 34, 60, 66, 92, 94

## М

Маслины консервированные без косточек 62, 94  
маринад 62  
Масло:  
оливковое 58  
растительное 6, 8, 14, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 56, 62, 64, 68, 70, 72, 76, 78, 80, 86, 89, 90, 91, 92, 94  
сливочное 31, 32, 36, 37, 40, 68

Мед 5, 38, 44, 70  
Молоко 14, 18, 24, 26, 30, 31, 32, 36, 37, 40, 42, 44, 46, 48, 52, 64, 68, 84, 90  
Морковь 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 28, 38, 42, 46, 56, 58, 60, 64, 66, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 86, 88, 90  
Мука 14, 18, 22, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 48, 50, 52, 68, 70, 80, 84, 90, 92  
гречневая 46  
пшеничная 46  
ржаная 28  
Мясопродукты копченые 62

## О

Огурцы:  
маринованные 62  
свежие 58, 60  
соленые 34, 62, 66, 78, 94

## П

Паста томатная 62, 66, 78, 94  
Перепела 89  
Перец:  
горошком 70  
– душистый 90  
– черный 8, 66  
молотый:  
– белый 18  
– душистый 6, 20, 52  
– смесь 12, 14, 28, 31, 40, 48, 52, 54, 56, 62, 72, 74, 82, 86, 92  
– черный 10, 14, 16, 42, 46, 52, 58, 64, 66, 68, 76, 78, 80, 84, 90, 94  
Перловая крупа 66  
Петрушка 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 31, 42, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 78, 80, 84, 90, 91  
корень 12  
стебли 58  
Приправа для:  
запекания 6  
– птицы 89  
жарки:  
– курицы 80  
– мяса 40  
мясных блюд 8  
рыбных блюд 18, 22, 24  
– лимонная 20  
тушения мяса 78  
Помидор 56  
Пшено 16, 32

## Р

Рассол:  
капустный 56  
огуречный 62, 66  
Редис 60  
Рыба:  
карась 91, 94  
карп 92  
лосось филе 24  
осетр 20  
семга филе 20  
судак 22, 94  
щука 18, 58

## С

Сахар 5, 14, 18, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 36, 37, 38, 40, 44, 46, 48, 60, 68  
пудра 37  
Свинина 26, 32, 62, 84  
грудинка 6, 66, 84  
– с ребрами 14, 54  
лопаточная часть 8, 28  
ножки 12

окорок 6, 8, 16  
почки 66  
рулька 8  
сало 6, 16, 66, 68, 80, 84  
тазовая часть 28  
уши 10  
черева 72, 74  
шейная часть 6, 40, 52, 74, 76  
шпик 16  
язык 10

Сельдерей:  
корень 66  
стебли 54, 56, 58, 66, 94

Сливки 89  
Смесь сушеных овощей для первых блюд 62  
Сметана 18, 24, 28, 34, 37, 38, 40, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 66, 68, 70, 76, 80, 82, 89, 91, 94  
Смородина черная 89  
Соль 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 94  
Сыр твердый:  
пошехонский 48  
русский 24, 34, 48, 91

## Т

Творог 30, 34, 36, 38, 91  
Телятина 31  
Тмин 74  
молотый 8  
Тыква 32

## У

Укроп 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 42, 48, 50, 52, 54, 56, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 78, 80, 84, 89, 90, 91  
стебли 56  
Утка ножки 88

## Ф

Фарш 52, 82  
Фундук 44

## Х

Хлеб ржаной 5  
Хлопья овсяные 64, 76  
Хмели-сунели 6, 10, 26, 50, 56, 66, 76, 88, 90  
Хрен:  
столовый 8  
тертый 58, 70

## Ц

Цукини 80

## Ч

Чернослив без косточек 6, 89  
Чеснок 6, 8, 10, 12, 16, 18, 31, 56, 68, 74, 78, 80, 84, 86, 90, 91

## Ш

Шпинат 20, 54

## Щ

Щавель 54

## Я

Яблоко 37, 44, 88, 89  
сок 89  
Яйцо 14, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 58, 60, 68, 82, 91, 92  
желток 30  
перепелиное 89



# РУССКАЯ КУХНЯ



Готовят все! Наша серия кулинарных книг поможет даже самому неопытному кулинару разобраться в тонкостях кухонной науки и удивить своих близких головокружительными блюдами!

Главная особенность – это то, что со всеми рецептами справится даже новичок, у которого подгорает яичница, а слово «пассеровать» вызывает легкий испуг. Все рецепты подробнейшим образом расписаны и снабжены пошаговыми фотографиями. А каждое блюдо было неоднократно приготовлено и опробовано. Вас не покинет ощущение, что на кухне вам помогает опытный повар, а результаты превзойдут все ваши ожидания!



Зачастую наши самые волшебные детские воспоминания связаны с маминной и бабушкиной кухней. Домашние пироги с мясом и рыбой, шанежки, наваристые щи – все эти вкусы и ароматы неизменно хранятся в нашей памяти. И мы предлагаем вам вернуться вместе с нами к истокам русской кухни, блюда которой чрезвычайно питательны и разнообразны. Наш эксперт, шеф-повар Денис Светов, собрал для вас лучшие рецепты традиционной русской кухни. Приготовьте ватрушки с творогом, пряную рульку с овощами, нежные голубцы с мясом для всей семьи. Пусть стол, накрытый вами, объединяет вас и ваших близких! Готовьте с любовью!

ISBN 978-5-699-74843-3



9 785699 748433 >

