



Горячие блюда из мяса, рыбы и овощей — лучшее, что можно придумать для домашней кулинарии!

Хрустящие шницели из разных сортов мяса, ароматные зразы с начинками из капусты, грибов, огурцов, творога, яиц, печени и морепродуктов; сочные бифштексы; паровые, запеченные и жареные котлеты — в этой книге представлены рецепты, которые стали «фирменными» для многих хозяек.

С ней вы всегда точно знаете, сколько времени потребуется на приготовление, свободно заменяете недостающий продукт похожим, легко рассчитываете ингредиенты на необходимое количество порций — и всегда получаете результат, превосходящий ожидания искушенных гурманов!

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-1729-9



9 785991 017299

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-1470-8



9 789661 414708

КОТЛЕТЫ, БИФШТЕКСЫ, ШНИЦЕЛИ, ЗРАЗЫ



ДОМАШНЯЯ  
КУЛИНАРИЯ



# КОТЛЕТЫ, БИФШТЕКСЫ, ШНИЦЕЛИ, ЗРАЗЫ





УДК 641/642  
ББК 36.991  
В19

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Домашня кулінарія.  
Готуємо легко та швидко!»

Серия «Домашняя кулинария.  
Готовим легко и быстро!»

ВАСИЛЕНКО Сергій  
**Котлети, біфштекси, шніцелі, зрази**  
(російською мовою)

ВАСИЛЕНКО Сергей  
**Котлеты, бифштексы, шницели, зразы**

Головний редактор С. С. Скляр  
Відповідальний за випуск Н. С. Дорохіна  
Редактор І. Г. Веремей  
Художній редактор Н. П. Роечко  
Технічний редактор А. Г. Верьовкін  
Коректор Л. О. Шабельська

Главный редактор С. С. Скляр  
Ответственный за выпуск Н. С. Дорохина  
Редактор И. Г. Веремей  
Художественный редактор Н. П. Роечко  
Технический редактор А. Г. Веревкин  
Корректор Л. О. Шабельская

Підписано до друку 11.08.2011.  
Формат 60х90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 6.  
Наклад 25 000 пр. Зам. № 11-337.

Подписано в печать 11.08.2011.  
Формат 60х90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 6.  
Тираж 25 000 экз. Зак. № 11-337.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб  
“Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів  
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом  
DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»  
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4  
внедрена система управления качеством  
согласно международному стандарту  
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-1473-9 (серия)  
ISBN 978-966-14-1470-8 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-1727-5 (серия)  
ISBN 978-5-9910-1729-9 (Россия)

© DepositPhotos.com/illustrart,  
обложка, 2011  
© Книжный Клуб «Клуб Семей-  
ного Досуга», издание на рус-  
ском языке, 2011  
© Книжный Клуб «Клуб Семей-  
ного Досуга», художественное  
оформление, 2011  
© ООО «Книжный клуб “Клуб  
семейного досуга”», г. Белго-  
род, 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Существует множество блюд и способов приготовления мяса, рыбы и ово-  
щей, и в этой книге мы рассмотрим наиболее распространенные из них.

«Шницель» (от нем. *schnitzen* — нарезать) по-немецки означает  
«тонкий пласт мяса». Это блюдо, как и само слово, пришло к нам из  
Германии в XX веке. Сначала шницели готовили только из телятины,  
а сейчас используют также свинину, баранину, курицу, рыбу и даже  
овощи, панированные в яйце, сухарях или муке и обжаренные в раска-  
ленном жире.

Зразы — блюдо украинской, белорусской, а также польской кухни, ко-  
торое представляет собой котлету или рулет с начинкой. В качестве осно-  
вы и начинки можно использовать все, что угодно, это зависит от вашего  
желания: яйца, овощи, грибы и даже каши. Их можно подавать со сме-  
таной, майонезом, кетчупом или любым другим соусом. Особенно попу-  
лярны у нас в стране картофельные зразы с мясной и грибной начинками.

Бифштекс (от англ. *beef* — говядина, *steaks* — куски) — одно из са-  
мых вкусных блюд из жареного мяса. Для его приготовления исполь-  
зуют нарезанное поперек волокон на порционные куски, а также руб-  
леное мясо, которое должно быть свежим охлажденным и ни в коем  
случае не замороженным.

Есть несколько степеней прожарки бифштекса, которые определя-  
ются прокалыванием вилкой и надавливанием: здесь важен цвет выде-  
лившегося мясного сока. Неполная прожарка — как говорят, с кро-  
вью, — допустима только для говяжьего мяса, свинина и баранина  
должны быть хорошо прожарены.

Название «котлета» пришло в нашу кухню из европейской. Когда-  
то это слово означало кусок мяса с реберной костью, но постепенно так  
стали называть блюда из рубленого мяса (фарша) в виде лепешки.  
В фарш для котлет можно добавлять яйца или майонез, подавать с со-  
усом, а также в нем готовить.

Со временем появились и другие блюда, приготовленные похожим  
способом, — рыбные, куриные, овощные и даже сладкие котлеты.  
В разных кухнях это блюдо готовят по-разному: жарят на сковороде,  
запекают в духовке или варят на пару.

В этой книге вы найдете оригинальные вкусные рецепты, которые  
порадуют вас легкостью приготовления. Не бойтесь экспериментиро-  
вать, и у вас все получится!





ШНИЦЕЛЬ АРОМАТНЫЙ

# ШНИЦЕЛИ

## ШНИЦЕЛЬ АРОМАТНЫЙ

(4 порции, 30 минут)

Шницели отбить, посолить и поперчить, обвалять в муке, яйце и сухарях. Цукини нарезать ломтиками. Обжарить 1 зубчик чеснока с цукини в течение 5 минут, посолить, поперчить и перемешать. Жарить шницели на сковороде с обеих сторон по 2 минуты. Затем распределить на них томатный соус, посыпать пармезаном и запекать в духовке в течение 5—7 минут. Вынуть из духовки и сбрызнуть соком лимона. Подать шницели с цукини, украсив зеленью.

*Соус:* 1 зубчик чеснока мелко нарубить и пожарить на 1 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанные кубиками помидоры, приправить солью и перцем и упарить на среднем огне в течение 8—10 минут. Добавить мелко нарезанный базилик.

## ШНИЦЕЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

(4 порции, 50 минут)

Шницели отбить, посолить и поперчить. Розмарин вымыть, обобрать иголки, смешать с оливковым маслом и мариновать в нем шницели в течение 30 минут. Обжарить шницели с обеих сторон в масле с розмарином, посолить и поперчить. Подавать вместе с полученным соусом.

Телятина или свинина —  
4 порционных куса по 125 г

Мука — 4 ст. л.

Яйцо — 1 шт.

Сухари панировочные —  
4 ст. л.

Цукини — 500 г

Пармезан тертый —  
3—4 ст. л.

Сок лимона — 1 ч. л.

Чеснок — 1 зубчик

Масло оливковое —  
3—5 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения

### СОУС:

Помидоры — 300 г

Чеснок — 1 зубчик

Базилик (стебель) — 2 шт.

Масло оливковое — 1 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Свинина — 4 порционных  
куса по 170 г

Розмарин — 2 веточки

Масло оливковое — 6 ст. л.

Соль, перец по вкусу





**Соус:** Цукини очистить и нарезать ломтиками. Грибы разрезать на четвертинки, шалот мелко нарезать. В сливочном масле около 2 минут тушить лук-шалот, добавить грибы и тушить еще 3 минуты. Выложить в сковороду цукини, влить бульон и тушить еще 5 минут, посолить и поперчить. Овощную смесь загустить размешанным в небольшом количестве воды крахмалом, довести до кипения и приправить солью, перцем.

**СОУС:**

Цукини — 2 шт.  
Шампиньоны — 250 г  
Лук-шалот — 50 г  
Масло сливочное — 2 ст. л.  
Бульон овощной — 150 мл  
Крахмал — 1 ч. л.  
Соль, перец по вкусу

**ШНИЦЕЛЬ Телячий**

(4 порции, 40 минут)

Мясо разрезать поперек волокон на 4 куса толщиной 5 см и весом 180 г, отбить, посолить и поперчить. Обвалять шницели в муке, взбитом яйце и сухарях и обжарить в растительном масле по 4 минуты с каждой стороны. Подавать с кружочками лимона, хреном и зеленью, сбрызнув шницели лимонным соком.

Телятина — 720 г  
Яйца — 2 шт.  
Мука — 100 г  
Сухари панировочные — 150 г  
Масло растительное — 70 мл  
Лимон — 1 шт.  
Хрен — 50 г  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения



ШНИЦЕЛЬ Телячий



## ШНИЦЕЛЬ ПОД ЛУКОВО-АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

(4 порции, 30 минут)

Перец горошком мелко истолочь и высыпать на разделочную доску. Мясо отбить и обвалять в перце. Обжарить шницели на сильном огне в течение минуты, а затем на среднем огне в течение трех минут с каждой стороны. Снять со сковороды и посолить. Полить шницели приготовленным соусом. Подать, украсив зеленью.

*Соус:* Абрикосы откинуть на дуршлаг, собрав сок в отдельную посуду, и нарезать дольками. Лук очистить, разрезать на четыре части и пассеровать в масле. Влить в сковороду абрикосовый сок и бульон, добавить сливки и горчицу. Соус слегка уварить, посолить, поперчить и выложить в него абрикосы.

Свинина — 4 порционных куска по 180 г

Масло растительное — 2 ст. л.

Перец черный и белый горошком — по 1 ст. л.

Перец душистый горошком — 4 шт.

Соль по вкусу

Зелень для украшения

### СОУС:

Лук репчатый — 4 шт.

Абрикосы консервированные — 1 банка (425 мл)

Бульон мясной или овощной — 250 мл

Сливки — 100 мл

Масло растительное — 1 ст. л.

Горчица столовая — 1 ст. л.

## ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ

(2 порции, 35 минут)

Белый хлеб тонко нарезать в виде лапши. Куриное филе слегка отбить, посолить, смочить в яйце, панировать в кусочках белого хлеба. Обжарить шницель с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной на листьях салата, оформив дольками лимона и зеленью.

Филе куриное — 400 г

Яйцо — 1 шт.

Хлеб белый — 120 г

Масло сливочное — 80 г

Сметана — ½ стакана

Соль по вкусу

Листья салата, зелень и дольки лимона для украшения



ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ





ШНИЦЕЛЬ СО ШПИНАТОМ

## ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ И ЛАПШОЙ

(4 порции, 40 минут)

Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в 1 ст. л. растительного масла. Затем добавить шпинат, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и тушить 5 минут. Сыр нарезать ломтиками. Шницель слегка отбить, выложить на каждый кусок шпинат и сыр, сложить пополам и скрепить. Обжарить по 5 минут с каждой стороны и поставить в теплое место. Помидоры нарезать кубиками. Лапшу отварить и приправить сливочным маслом, добавить помидоры и нарезанную зелень. Подавать как гарнир вместе со шницелями.

Телятина — 4 порционных куска по 180 г  
Сыр гауда — 125 г  
Лапша — 300 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Шпинат свежемороженый — 150 г  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Масло сливочное — 20 г  
Мускатный орех тертый — ½ ч. л.  
Помидоры — 2 шт.  
Зелень — ½ пучка  
Соль, перец по вкусу

## ШНИЦЕЛЬ СО ШПИНАТОМ

(2 порции, 40 минут)

Шпинат очистить, слегка потушить и приправить мелко нарезанным чесноком, солью и перцем. Огнеупорную форму смазать маслом и выложить 2 порции шпината. В середине каждой порции сделать углубление, положить в него сливочное масло, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Шницели посыпать солью, намазать горчицей и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Затем выложить шницели на порции шпината, сверху положить по ломтику сырокопченого окорока и сыра и запекать в духовке до расплавления сыра. Подавать, украсив зеленью.

Телятина — 2 ломтика по 150 г  
Шпинат — 400 г  
Чеснок — 1 зубчик  
Масло сливочное — 1 ч. л.  
Горчица — 1 ст. л.  
Сыр — 2 ломтика  
Окорок сырокопченный — 2 ломтика  
Орех мускатный, соль и перец по вкусу  
Зелень для украшения



## ШНИЦЕЛЬ В ОСТРОМ СОУСЕ

(6 порций, 50 минут)

Мясо нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон.

*Соус:* Пассеровать мелко нарезанный лук, добавить красный молотый перец, томатную пасту, влить бульон или воду, прокипятить 10 минут, процедить. Мясо положить в соус и тушить 30 минут, после чего посолить, добавить сметану и прокипятить еще 10 минут.

Свинина — 750 г  
Мука — 50 г  
Масло растительное —  
2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Лук репчатый — 2 шт.  
Масло растительное —  
2 ст. л.  
Сметана — 200 мл  
Бульон или вода — 500 мл  
Перец красный молотый —  
½ ч. л.  
Паста томатная — 50 г  
Соль по вкусу

## ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКОМ И ШПИНАТОМ

(4 порции, 40 минут)

Грудку нарезать на порционные куски весом 100 г, слегка отбить, посолить и поперчить. Яблоко очистить, нарезать мелкой соломкой. Шпинат разморозить. Майонез смешать с горчицей и смазать мясо. Яблоко и шпинат положить на край шницелей, сверху положить ломтик бекона, накрыть вторым краем шницеля и сложить пополам. Обмазать шницели майонезом, посыпать кунжутом, сложить в форму и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 25—30 минут. Подать на листьях салата, украсив зеленью.

Индейка (грудка) — 800 г  
Шпинат замороженный —  
200 г  
Яблоко зеленое — 1 шт.  
Бекон сырокопченный —  
8 небольших ломтиков  
Майонез — 5 ст. л.  
Горчица — 1 ч. л.  
Кунжут — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата и зелень  
для украшения



ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКОМ И ШПИНАТОМ



## ШНИЦЕЛЬ ВЕНСКИЙ ПО-ДОМАШНЕМУ

(4 порции, 35—40 минут)

Обвалять шницели в муке, взбитом с солью и перцем яйце и хлебной крошке и обжарить на сковороде в смеси растительного и сливочного масла до готовности с обеих сторон. На гарнир подать кукурузу и оформить блюдо зеленью.

Телятина (порционные куски весом 120 г и толщиной 5 мм) — 4 шт.  
Мука —  $\frac{1}{4}$  стакана  
Крошка хлебная — 1 стакан  
Яйца — 2 шт.  
Масло сливочное — 4 ст. л.  
Масло растительное — 5 ст. л.  
Кукуруза консервированная — 200 г  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

## ШНИЦЕЛЬ С ГРИБАМИ

(6 порций, 30 минут)

Грибы мелко нарезать кубиками, лук тонко нашинковать, обжарить все в растительном масле и дать остыть. Добавить нарезанный мелкими кубиками сыр, перемешать. В каждом шницеле сделать глубокую, но не сквозную прорезь-кармашек, посолить и поперчить изнутри. В кармашек положить по 1 ст. л. начинки и скрепить края зубочистками. Подготовленные шницели обжарить с двух сторон на сковороде до готовности.

Свинина — 6 порционных кусков толщиной 1,5 см  
Грибы — 100 г  
Сыр твердый — 50 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу



ШНИЦЕЛЬ ВЕНСКИЙ ПО-ДОМАШНЕМУ



## ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ

(4 порции, 40 минут)

Мелко нарубленное мясо поперчить, посолить, добавить воду или молоко и хорошо перемешать. Сформировать 4—5 шницелей, обмакнуть во взбитом яйце, обвалять в сухарях и жарить на сковороде до готовности. Подать с овощным салатом по своему вкусу.

Мясо — 500 г

Сухари панировочные —  
½ стакана

Яйцо — 1 шт.

Вода или молоко — 1 стакан

Масло растительное —  
3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

## ШНИЦЕЛЬ КАПУСТНЫЙ

(4 порции, 30 минут)

Капусту разобрать на листья, опустить в кипящую воду и варить в течение 3—5 минут. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Каждый капустный лист отбить деревянным молотком и сложить вдвое. Затем обмакнуть в кляр и жарить с обеих сторон на раскаленном растительном масле в течение нескольких минут. Переложить шницели на плоское блюдо и подать с майонезом.

**Кляр:** Манную крупу всыпать в молоко и оставить для набухания. Отделить желток от белка. Желток растереть с солью и смешать с молоком. Белок взбить в пышную пену и, не переставая взбивать, соединить с молочной смесью.

Капуста — ½ кочана

Майонез — 100 г

Масло растительное —  
3 ст. л.

### КЛЯР:

Молоко — 1 стакан

Яйцо — 1 шт.

Крупа манная — 4—5 ст. л.

Соль по вкусу



ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ



## ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ

(2 порции, 25—30 минут)

Филе рыбы вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Затем обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в масле до готовности с обеих сторон. Готовый шницель выложить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, украсить зеленью и дольками лимона.

Рыба (филе) — 500 г

Яйцо — 1 шт.

Сухари панировочные — 4 ст. л.

Масло сливочное — 200 г

Лимон — 1/3 шт.

Масло растительное — 4 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения

## ШНИЦЕЛЬ СЫРНЫЙ

(4 порции, 20 минут)

Ломтики сыра обвалять в яйце и панировочных сухарях и обжарить на сильно разогретом масле с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Подать, посыпав мелко нарезанным луком и украсив ломтиками помидоров.

Сыр твердый — 4 ломтика  
толщиной 1 см

Яйцо — 1 шт.

Сухари панировочные — 2 ст. л.

Лук зеленый рубленый — 2 ст. л.

Масло растительное — 2 ст. л.

Помидоры для украшения



ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ



## ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

(4 порции, 50 минут)

Яйца взбить и приправить солью, перцем и мускатным орехом. Смешать панировочные сухари и кокосовую стружку. Сыр разрезать на 4 ломтика, посыпать мукой, затем обмакнуть в яйца, панировку и обжарить в масле. Рис отварить. Сладкий перец очистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к рису. Салат нарезать полосками. Лук нарезать кольцами, полить приготовленным соусом салат и лук. Шницели из сыра подать с рисом, салатом и сладким перцем.

*Соус:* Смешать уксус с зеленью, водой, солью и перцем. Добавить растительное масло и перемешать.

Сыр гауда — 420 г  
Рис — 200 г  
Красный, зеленый и желтый перец — по 1 шт.  
Салат — 1 кочан  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Яйца — 2 шт.  
Сухари панировочные и кокосовая стружка — по 50 г  
Мука — 1 ст. л.  
Лук репчатый красный — 1 шт.  
Мускатный орех на кончике ножа  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Уксус — 4 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Вода — 2 ст. л.  
Зелень рубленая — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

## ШНИЦЕЛЬ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

(2 порции, 30 минут)

Баклажаны очистить от кожицы и разрезать пополам, стараясь сохранить форму. Затем посолить, слегка приплюснуть, обвалять в муке или сухарях, потом во взбитом яйце и поджарить на сковороде с обеих сторон. Подавать с кислым молоком, смешанным с мелко нарубленными чесноком и зеленью.

Баклажаны — 600 г  
Мука или сухари — 4—5 ст. л.  
Яйца — 2—3 шт.  
Молоко кислое — 1 стакан  
Соль, чеснок и зелень по вкусу



ШНИЦЕЛЬ ИЗ БАКЛАЖАНОВ



## ШНИЦЕЛЬ В СЫРНОМ ЛЬЕЗОНЕ

(6 порций, 40 минут)

Филе нарезать и отбить. Муку смешать с солью и перцем. Обвалять филе в муке, затем окунуть в льезон и снова обвалять в муке. Обжарить шницели с двух сторон до золотисто-коричневой корочки, затем довести до готовности в духовке в течение 5—7 минут при 220 °С. Подать с помидорами, украсив листьями салата и зеленью.

*Льезон:* Яйца взбить, добавить тертый сыр, размешать.

Филе куриное — 1 кг  
Мука — 150 г  
Помидоры — 3 шт.  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата и зелень  
для украшения

### ЛЬЕЗОН:

Яйца — 2 шт.  
Сыр твердый — 100 г



ШНИЦЕЛЬ В СЫРНОМ ЛЬЕЗОНЕ





БИФШТЕКС КЛАССИЧЕСКИЙ

# БИФШТЕКСЫ

## БИФШТЕКС КЛАССИЧЕСКИЙ

(1 порция, 15 минут)

Мясо вымыть и обсушить полотенцем. Затем разрезать поперек волокон на кусочки со стороной 1,5—2 см, смазать маслом, солью и перцем и дать постоять. Подготовленное мясо положить на сковороду и обжарить по 2 минуты с каждой стороны. Подать с хреном и маринованными огурцами, выложив мясо на листья салата и украсив зеленью.

Говядина — 300 г

Масло растительное — 60 мл

Хрен — 15 г

Перец черный, белый, соль по вкусу

Огурцы маринованные, листья салата и зелень для украшения

## БИФШТЕКС С ГРЕЙПФРУТОМ

(4 порции, 30 минут)

Бифштексы немного отбить, посолить и поперчить и обжарить на сковороде со сливочным маслом (1 ст. л.) до готовности. Затем снять с огня и сохранять в тепле. Грейпфрут разрезать пополам, из одной половины выжать сок, добавить в него паприку и перец, от второй отрезать 4 дольки вместе с кожурой. В сковороду положить оставшееся масло, влить сок, нагреть, добавить дольки грейпфрута и тушить, переворачивая, в течение 3—5 минут. Затем добавить бифштексы и продолжать тушить еще 5 минут. Подавать мясо с грейпфрутом теплым, украсив по своему вкусу.

Телятина (порционные куски) — 4 шт.

Грейпфрут — 1 шт.

Масло сливочное — 2 ст. л.

Паприка сладкая — ½ ч. л.

Соль, перец по вкусу







БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

**БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ**

(1 порция, 20 минут)

Мясо слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до образования золотистой корочки. Отдельно пожарить картофель, нарезанный брусочками. Бифштекс подать с картофелем и хреном, украсив зеленью, дольками помидора и листьями салата.

Говядина — 160 г  
Масло сливочное — 1 ч. л.  
Картофель — 150 г  
Хрен — 15 г  
Соль, перец по вкусу  
Помидор, зелень и листья салата для украшения

**БИФШТЕКС  
НА КОСТОЧКЕ**

(4 порции, 35 минут)

Фасоль замочить на ночь в воде. Затем отварить до готовности, выложить в миску, заправить 1—2 ст. л. оливкового масла, посолить, поперчить и посыпать майораном, базиликом или розмарином. Грибы мелко нарезать и обжарить на сковороде с оливковым и сливочным маслом (по 1 ст. л.), посолить, поперчить и добавить мелко нарубленный чеснок. Мясо также посолить, поперчить, обжарить до готовности и гарнировать фасолью и грибами.

Большой бифштекс на косточке — 1 шт.  
Масло оливковое — 4—5 ст. л.  
Масло сливочное — 1 ст. л.  
Чеснок — 2 зубчика  
Фасоль крупная — 200 г  
Грибы свежие — 200 г  
Майоран — ½ пучка  
Розмарин или базилик — ½ пучка  
Соль, перец по вкусу

**БИФШТЕКС  
ПРОВАНСАЛЬСКИЙ**

(1 порция, 30 минут)

Грибы отварить, мелко нарезать, соединить с пропущенной через мясорубку телятиной и добавить яйцо, соль и перец.

Телятина — 150 г  
Шампиньоны — 30 г  
Яйцо — 1 шт.  
Мука — 1 ч. л.  
Масло сливочное — 1 ч. л.  
Соль, перец по вкусу



Фарш тщательно перемешать, сформировать продолговатые бифштексы, панировать их в муке и обжарить до готовности в сливочном масле.



## БИФШТЕКС ПО-МЕКСИКАНСКИ

(4 порции, 30 минут)

Мясо натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в сильно нагретом масле, чтобы внутри мясо осталось светло-розовым. Снять бифштексы со сковороды, положить в нее рубленый лук и очищенные от семян и нарезанные стручки сладкого перца. Тушить 10 минут, затем добавить помидоры, разрезанные на четыре части, и продолжать готовить еще несколько минут. Выложить овощи и бифштексы на порционные тарелки и подать, украсив листьями салата и зеленью.

Говядина (порционные куски) — 4 шт.

Масло растительное — 3 ст. л.

Чеснок — 1 зубчик

Лук репчатый — 1 шт.

Перец сладкий — 4 шт.

Помидоры — 4 шт.

Соль, перец по вкусу

Листья салата и зелень для украшения

## БИФШТЕКС С ЗЕЛЕНЬЮ

(6 порций, 40 минут)

Свинину перекрутить на мясорубке. Ветчину, сельдерей, половину количества лука также перекрутить на мясорубке и смешать с рубленным мясом. Мясо посолить, приправить карри, перцем и лимонным соком. Добавить рубленую зелень петрушки, оставив немного для украшения, яйца и панировочные сухари. Сформировать небольшие бифштексы и обжарить в сливочном масле. Затем обжарить нарезанные яблоки и украсить ломтиком

Свинина — 600 г

Ветчина — 200 г

Лук репчатый — 320 г

Сельдерей (корень) — ½ шт.

Яйца — 2 шт.

Сухари панировочные — 2 ст. л.

Сок лимона — 2 ч. л.

Яблоки — 200 г

Перец сладкий — 160 г

Масло сливочное — 60 г

Зелень петрушки — ½ пучка

Карри, соль, перец по вкусу

БИФШТЕКС ПО-МЕКСИКАНСКИ



каждый бифштекс. В сковороде стушить нарезанный кольцами оставшийся лук и сладкий перец, нарезанный полосками. Тушеные овощи выложить на ломтики яблок небольшими горками. Бифштексы посыпать рубленой зеленью петрушки.



## БИФШТЕКС ПО-УКРАИНСКИ

(3 порции, 25 минут)

Мясо вымыть, очистить от сухожилий и нарезать поперек волокон тонкими порционными кусками весом 100—150 г. Каждый кусок отбить, посолить и поперчить. Обжарить мясо с обеих сторон на сильно нагретой сковороде до образования золотисто-коричневой корочки. Затем уменьшить огонь и жарить мясо в течение 10 минут. За 1—2 минуты до готовности положить на бифштексы тонкие полоски свиного сала, сверху полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью петрушки.

Говядина (вырезка) — 600 г  
Сало свиное — 100 г  
Масло сливочное — 20 г  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

## БИФШТЕКС С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

(8 порций, 40 минут)

Соединить говяжий фарш, натертую морковь, мелко нарезанный лук и яйцо, посолить и поперчить. Сформировать из полученного фарша лепешку, внутрь положить кусочек сыра и панировать в сухарях. Обжарить в растительном масле до готовности и подать, посыпав зеленью петрушки.

Фарш говяжий — 700 г  
Морковь — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Сыр твердый — 8 ломтиков  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

БИФШТЕКС ПО-УКРАИНСКИ



**БИФШТЕКС С КРОВЬЮ****(3 порции, 20 минут)**

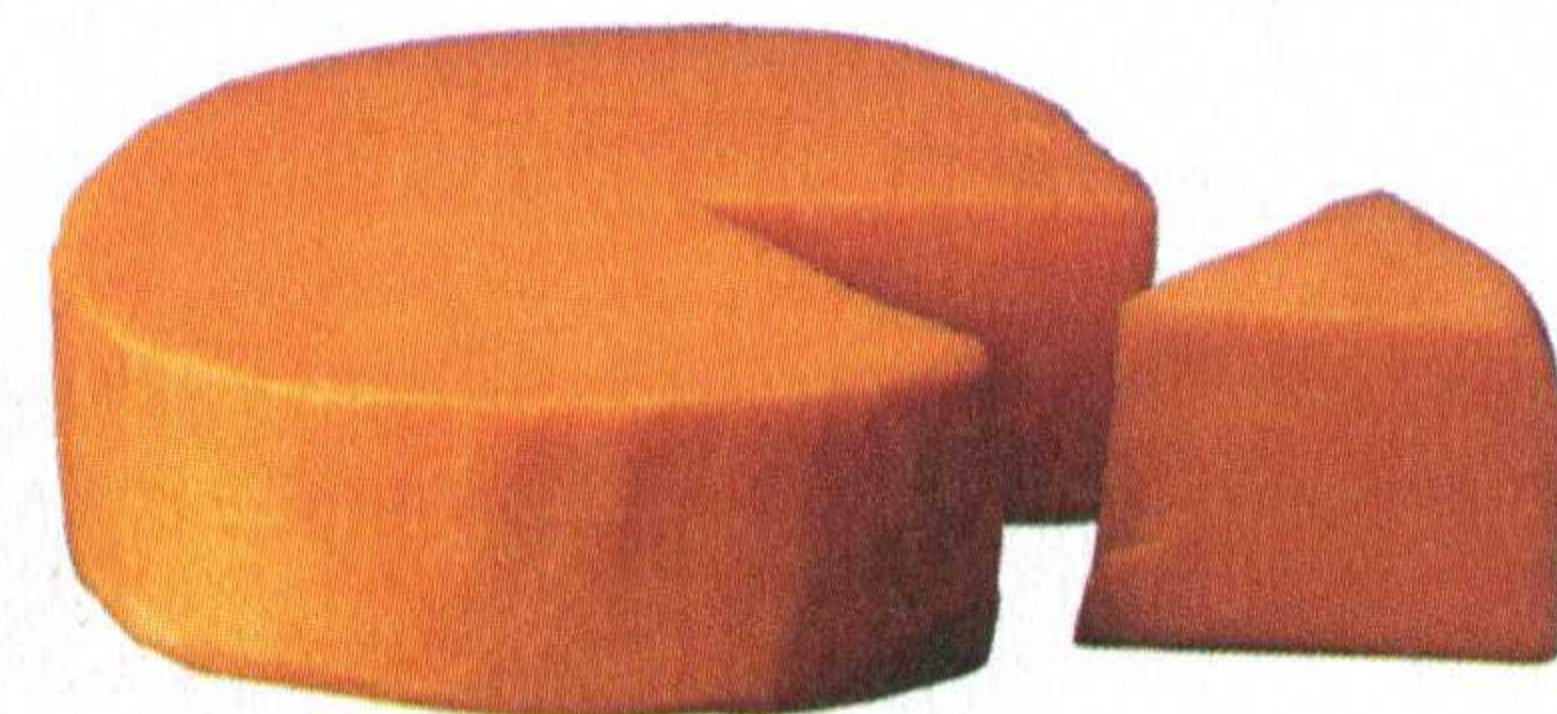
Мясо нарезать поперек волокон на куски толщиной 2 см. Немного отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон в раскаленном масле. За несколько минут до окончания жарки положить на бифштексы нарезанное тонкими ломтиками сало и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Говядина — 600 г  
Сало свиное — 100 г  
Масло сливочное — 20 г  
Зелень петрушки рубленая — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

**БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ****(2 порции, 30 минут)**

Говядину нарезать на куски и перекрутить на мясорубке. Желток отделить от белка. В фарш добавить растительное масло, желток, соль и перец. Все хорошо перемешать и сформовать лепешки. Сыр нарезать ломтиками. Лепешки соединять попарно, вкладывая между ними ломтик сыра. Бифштексы положить в раскаленное сливочное масло и обжарить с двух сторон в течение 5 минут. Выложить мясо на тарелку вместе с зеленым горошком и украсить листьями салата, зеленью и помидорами.

Говядина — 400 г  
Сыр твердый — 2 ломтика  
Желток — 1 шт.  
Масло растительное — 1 ст. л.  
Масло сливочное — 50 г  
Горошек зеленый — 200 г  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата, зелень петрушки и помидоры для украшения



БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ



**БИФСТЕКС ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

(4 порции, 35 минут)

Картофель и морковь отварить, очистить и натереть на терке. Морковь немного припустить в сковороде. Лук и грибы мелко нарезать и обжарить до готовности. Подготовленные овощи соединить с горошком, посолить, поперчить и перемешать. Из массы сформировать небольшие бифштексы, панировать в муке и обжарить до готовности. Подавать горячими, украсив по своему вкусу.

Картофель — 6 шт.  
Морковь — 1 шт.  
Грибы — 150 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Горошек зеленый консервированный — ½ стакана  
Масло растительное — 2—3 ст. л.  
Мука — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

**БИФСТЕКС С ПАПРИКОЙ**

(4 порции, 30—35 минут)

Говядину нарубить или перекрутить на мясорубке. Окорок мелко нарубить и смешать с рубленным мясом. Лук и чеснок мелко нарубить, смешать с яйцом и творогом и добавить в мясной фарш. Все хорошо вымешать, посолить, поперчить и сформировать одинаковые бифштексы. Обжарить их с каждой стороны по 4 минуты, положить в приготовленный соус и подогреть в нем в течение 5 минут. Подать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

*Соус:* Лук и перец нарезать кубиками, помидоры очистить от кожи и семян. В сковороде положить сначала перец и лук и жарить 2 минуты, потом добавить помидоры и томатный сок, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить 15 минут.

Говядина — 400 г  
Окорок сырокопченный — 100 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Чеснок — 1—2 зубчика  
Яйцо — 1 шт.  
Творог низкой жирности — 1 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец черный и кайенский, паприка по вкусу  
Зеленый лук для украшения

**СОУС:**

Перец желтый и красный — по 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Помидоры — 2 шт.  
Масло оливковое — 2 ст. л.  
Сок томатный — 1 ч. л.  
Соль, перец, паприка по вкусу

БИФСТЕКС С ПАПРИКОЙ





БИФШТЕКС ОСТРЫЙ

**БИФШТЕКС МАРИНОВАННЫЙ**

(4 порции, 20 минут)

Мясо залить маринадом и оставить на 10—12 часов. Дать мясу высохнуть и удалить налипшую зелень. Уложить на решетку нагретого гриля и жарить по 8 минут с каждой стороны. Посолить, поперчить и подать горячим.

*Маринад:* Лук и чеснок нарезать. Зелень промыть и мелко нарубить. Вино, уксус, масло смешать, добавить лук, чеснок и зелень.

Говядина — 2 куса  
по 300 г

**МАРИНАД:**

Лук репчатый — 2 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Зелень свежая — 1 пучок

Вино красное столовое —  
150 мл

Уксус винный красный —  
3 ст. л.

Масло растительное —  
2 ст. л.

**БИФШТЕКС ОСТРЫЙ**

(2 порции, 35 минут)

Порционные куски вымыть и обсушить. Затем срезать с них жир, натереть перцем и солью. В сковороде нагреть оливковое и сливочное масло и на сильном огне обжарить мясо с двух сторон до золотисто-коричневой корочки, после чего уменьшить огонь и готовить еще 7—8 минут, добавив нарезанные кружочками баклажаны. Мясо и баклажаны выложить на тарелку и полить полученным соусом. Подать, украсив зеленью.

*Соус:* В сковороду влить разведенный в воде бульон и вино, добавить соль, перец, на сильном огне довести до кипения и хорошо перемешать.

Говядина (вырезка) —  
2 куса по 180 г

Масло оливковое — 2 ст. л.

Масло сливочное — 80 г

Баклажаны — 150 г

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения

**СОУС:**

Бульон говяжий — 1 кубик

Вода — 1 стакан

Вино красное сухое —  
½ стакана

Соль, перец по вкусу





БИФШТЕКС С БАНАНАМИ

## БИФШТЕКС ПРАЗДНИЧНЫЙ

(8 порций, 30 минут)

Мясо нарезать ломтиками толщиной не менее 2 см, слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить в сливочном масле с обеих сторон до полуготовности и образования румяной корочки. Затем на каждый бифштекс положить по кусочку грудинки, полить сверху коньяком и жарить, добавив растительное масло, еще 10—15 минут до готовности. Выложить бифштексы на блюдо, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и украсить долькой лимона.



Говядина — 1 кг  
Сыр — 200 г  
Грудинка копченая — 300 г  
Лимон — ½ шт.  
Коньяк — 60 мл  
Масло сливочное — 2 ст. л.  
Масло растительное — ½ стакана  
Зелень петрушки, укропа, кинзы, соль, перец по вкусу

## БИФШТЕКС С БАНАНАМИ

(3 порции, 40 минут)

Мясо нарезать ломтиками и отбить. На сливочном масле (1 ст. л.) обжарить бифштексы с обеих сторон в течение 6—8 минут. Бананы разрезать вдоль на две части, обвалять в муке, посыпать солью и перцем, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле. Бифштексы посолить, поперчить и полить приготовленным соусом. Подать с жареными бананами, украсив веточкой петрушки.

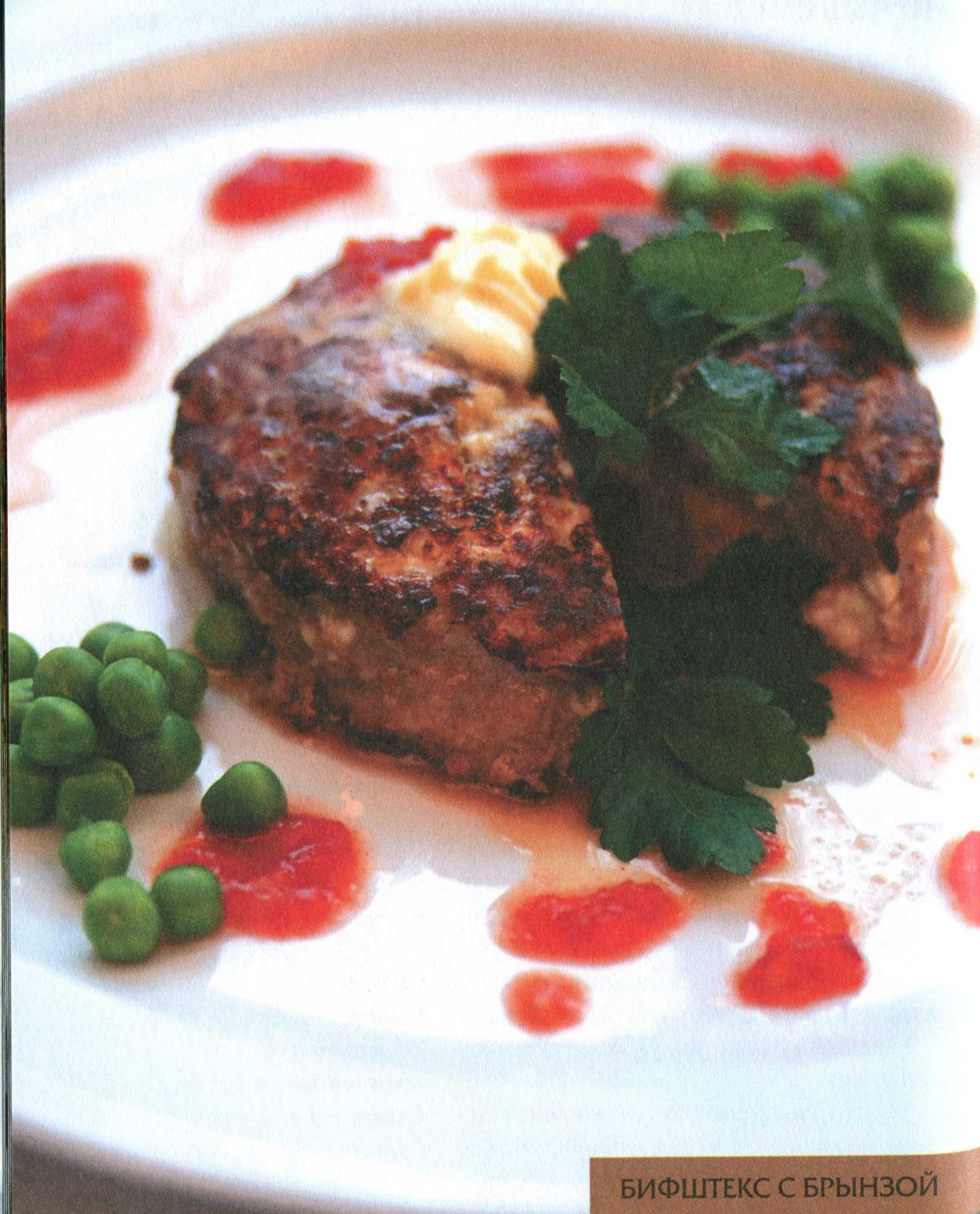
**Соус:** Сливки смешать с хреном и желтком, соединить с соком, выделившимся во время жарения, приправить солью, перцем и сахаром.

Говядина — 600 г  
Бананы — 2 шт.  
Масло сливочное — 2 ст. л.  
Яйцо — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Мука — 1 ст. л.  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

### СОУС:

Сливки — 3 ст. л.  
Желток — 1 шт.  
Хрен тертый — 1 ст. л.  
Сахар — 1 ч. л.  
Соль, перец по вкусу





БИФШТЕКС С БРЫНЗОЙ

## БИФШТЕКС В КЛЯРЕ

(4 порции, 30 минут)

Свинину и говядину пропустить через мясорубку, ввести взбитые сливки, посолить, поперчить и перемешать. Сформировать из фарша бифштексы, обмакнуть в кляр и жарить во фритюре в течение 4—5 минут. Подавать, полив растопленным сливочным маслом.

*Кляр:* Смешать муку, сливочное масло, соль, яйцо и молоко.

Свинина (филе) — 300 г  
Говядина (филе) — 300 г  
Сливки — ½ стакана  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Масло сливочное — 1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

### КЛЯР:

Мука — 1 ст. л.  
Молоко — ¼ стакана  
Яйцо — 1 шт.  
Масло сливочное — 1 ч. л.  
Соль по вкусу

## БИФШТЕКС С БРЫНЗОЙ

(2 порции, 40 минут)

Размочить булку в воде и отжать. Мелко нарезать лук, брынзу — кубиками. Смешать мясо, яйцо, лук, булку, соль, перец, брынзу. Сформировать бифштексы и обжарить с двух сторон в течение 12—15 минут. Отделить веточки душицы от стеблей и немного потушить. Нарезать огурцы дольками, помидоры — четвертинками и тушить еще несколько минут. Выложить бифштексы поверх овощей или подать отдельно; гарнировать горошком, украсить зеленью и полить аджикой.

Говядина рубленая — 250 г  
Мясо рубленое смешанное — 250 г  
Брынза — 100 г  
Булка черствая — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Масло оливковое — 4 ст. л.  
Огурец длинный — ½ шт.  
Помидоры — 6 шт.  
Душица (веточки) — 4 шт.  
Аджика — 50 г  
Горошек зеленый — 30 г  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения







БИФШТЕКС С СЮРПРИЗОМ

## БИФШТЕКС С КОНЬЯКОМ

(2 порции, 30 минут)

Перец растолочь в ступке. Бифштексы смазать с обеих сторон растительным маслом, обвалять в перце и жарить на сильном огне в течение 2—3 минут. Затем добавить нарезанный мелкими кубиками лук, уменьшить огонь и жарить еще 2—3 минуты, посолить. Подогреть коньяк в ложке над пламенем свечи, облить им бифштексы, поджечь и дать выгореть спирту. Растопить на поверхности мяса сливочное масло и подать с жареным луком. Оформить блюдо веточками зелени.

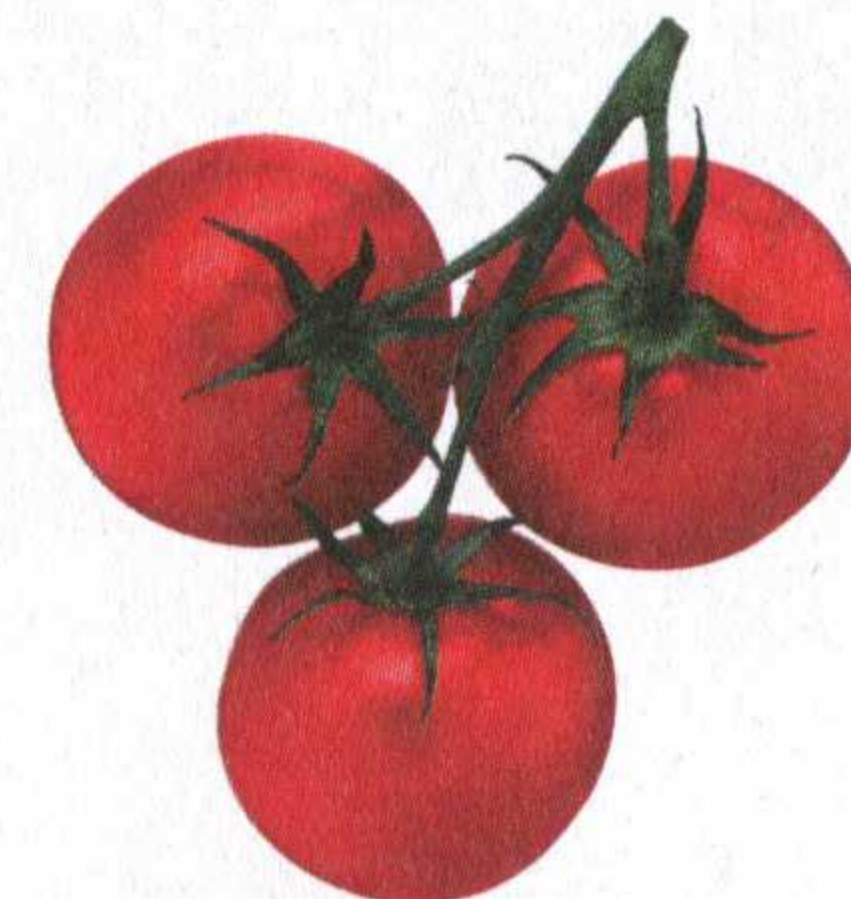
Говядина (филе) — 2 шт.  
по 200 г  
Коньяк — 2 ст. л.  
Перец черный горошком —  
1 ст. л.  
Масло растительное —  
4 ст. л.  
Масло сливочное — 1 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соль по вкусу  
Зелень для украшения

## БИФШТЕКС С СЮРПРИЗОМ

(4 порции, 35—40 минут)

Фарш посолить и поперчить, корнишоны и ветчину нарезать соломкой. Соединить все с фаршем, добавить яйцо, тертый картофель. Сформировать бифштексы и панировать в муке. Обжарить в масле до готовности, уложить на лист салата и оформить по желанию: дольками помидора, кукурузой и зеленью.

Фарш говяжий — 500 г  
Ветчина жирная — 200 г  
Корнишоны — 4 шт.  
Картофель — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Помидоры — 2 шт.  
Листья салата — 4 шт.  
Мука — 1 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Кукуруза консервированная  
и зелень для украшения







БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

## БИФШТЕКС С КАРМАШКОМ

(2 порции, 40 минут)

Крупно нарезанные грибы обжарить в сливочном масле в течение 5 минут. Сухари, петрушку, цедру лимона и яйцо перемешать и вылить на сковороду. Затем посолить, поперчить и перемешать. Вырезку надрезать по длине, положить в надрез начинку, зашить и обжарить в масле с обеих сторон. Затем довести до готовности в духовке, поливая образовавшимся соком.

Говядина (вырезка) — 250 г  
Масло сливочное — 20 г  
Грибы свежие — 60 г  
Зелень петрушки рубленая — 3 ст. л.  
Сухари панировочные — 1 ст. л.  
Цедра лимона — 1 ч. л.  
Яйцо — 1 шт.  
Соль, перец, паприка по вкусу

## БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

(3 порции, 30 минут)

Мясо вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Добавить в фарш молоко, измельченный лук, горчицу, соль, перец. Все перемешать, сформировать бифштексы и обжарить на сковороде со сливочным маслом до золотисто-коричневой корочки. Затем уменьшить огонь и обжарить до готовности, добавив растительное масло, вместе с баклажанами. Приготовить яичницу-глазунью. На жареные бифштексы положить по яичнице, рядом — баклажаны и оформить зеленью.

Телятина — 600 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Горчица — 30 г  
Молоко — 2—3 ст. л.  
Масло сливочное — 60—80 г  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Баклажаны — 150 г  
Яйца — 3 шт.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения







КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

# КОТЛЕТЫ

## КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

(1 порция, 30 минут)

Рыбу пропустить через мясорубку, добавить творог, яйцо и размоченный в молоке хлеб. Фарш хорошо вымесить, посолить, поперчить, сформовать котлеты и готовить в микроволновке или духовке. Подать, украсив листьями салата и зеленью.

Треска (филе) — 200 г  
Творог нежирный — 200 г  
Яйцо — 1 шт.  
Хлеб белый — 1 ломтик  
Молоко — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата и зелень  
для украшения

## КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

(4 порции, 40 минут)

Филе судака и лосося по отдельности пропустить через мясорубку. Лук нарезать небольшими кубиками, зелень мелко нарубить. Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, добавить половину измельченного лука и обжарить на сильном огне в течение трех минут. Переложить все в другую посуду и в этой же сковороде, добавив масло, обжарить в течение трех минут оставшийся лук и зелень. С хлеба срезать корку, замочить в молоке и отжать. Разделить его на две части: одну соединить с луком без зелени, добавить фарш из лосося, поперчить, посолить и перемешать; в другую положить фарш из судака, лук и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Из красного фарша сделать лепешки

Судак (филе) — 300 г  
Лосось (филе) — 500 г  
Лук репчатый — 2 шт.  
Зелень укропа и петрушки — по ½ пучка  
Яйца — 2 шт.  
Хлеб белый — 200 г  
Молоко — 500 мл  
Масло сливочное — 2 ст. л.  
Сухари панировочные — 200 г  
Соль, перец по вкусу

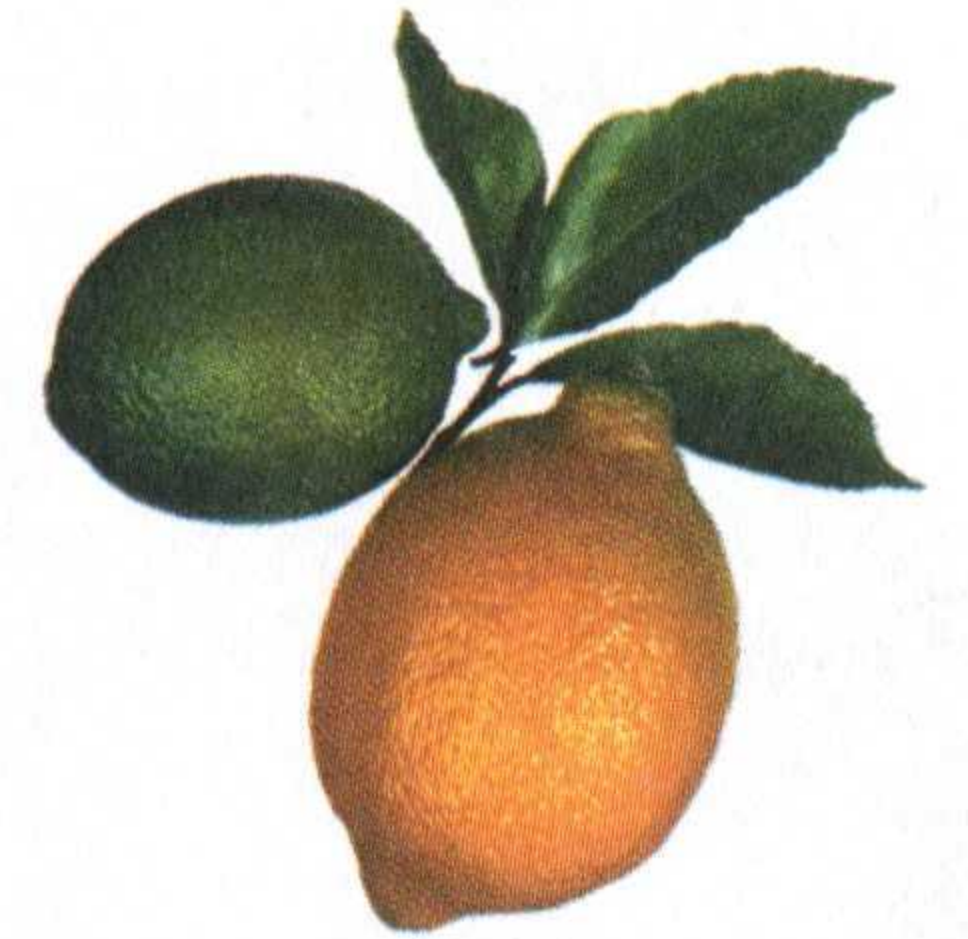
### СОУС:

Чеснок — 2 зубчика  
Лук репчатый — 1 шт.  
Вино белое сухое — 50 мл  
Сливки — 200 мл  
Масло сливочное — 1 ст. л.  
Шафран на кончике ножа  
Цедра лимона — ½ ч. л.  
Соль, перец по вкусу



диаметром 10 см, выложить в середину каждой по 1 ст. л. белого фарша, сформировать котлеты и панировать в сухарях. Обжарить котлеты с двух сторон до готовности.

*Соус:* Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить в масле, добавить вино и упарить до половины. Добавить соль, перец, шафран и сливки. Варить до загустения, потом процедить и добавить цедру лимона.



## КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА

(4 порции, 1 час)

Мясо кролика 2 раза пропустить через мясорубку, добавить хлеб, замоченный в молоке, посолить и поперчить. Сформировать котлеты и обжарить в раскаленном масле с двух сторон. В четыре небольшие формочки разложить горошек и нарезанный сладкий перец. Развести желатин в стакане бульона и оставить на 30 минут. Добавить оставшийся бульон и подогреть до растворения кристаллов желатина, затем слегка охладить и залить формочки. Когда застынет, поместить формы на несколько секунд в горячую воду и выложить содержимое в центр тарелки. Подать блюдо, разложив вокруг котлеты и оформив майонезом и нарезанными перцем и зеленью.

Мясо кролика — 500 г  
Бульон мясной — 2 стакана  
Хлеб белый — 2 ломтика  
Майонез — 200 г  
Перец болгарский — 1 шт.  
Горошек зеленый консервированный — 120 г  
Молоко — 100 мл  
Желатин — 10 г  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень, сладкий перец для украшения

## КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

(5 порций, 1 час)

Отварить картофель и морковь до готовности. Смешать зеленый горошек,

Картофель — 4 шт.  
Морковь — 1 шт.  
Горошек зеленый консервированный или свежий — 2 ст. л.  
Помидор — ¼ шт.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ





КОТЛЕТЫ «ЖАБКИ»

кукурузу, зелень, мелко нарезанные морковь, помидор, лук и чеснок. Картофель очистить горячим, растолочь, добавить соль, перец и овощную смесь; все хорошо перемешать. Из овощной смеси сформировать котлеты, окунуть их в тесто и панировать в сухарях. Обжарить в растительном масле до готовности с двух сторон. Подать, оформив зеленью.

*Тесто:* Смешать муку с водой и лимонным соком, посолить.

Кукуруза консервированная — 2 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Чеснок — 1 зубчик  
Зелень рубленая — 2 ст. л.  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Масло растительное — 4 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

**ТЕСТО:**

Мука — 2—3 ст. л.  
Сок лимона — 1 ст. л.  
Вода — 1 ст. л.

**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ  
ПО-ЯПОНСКИ**

(2 порции, 30 минут)

Рыбное филе перекрутить на мясорубке, добавить муку, яичные желтки, вино, соль и перец. Отдельно взбить белки с сахаром, выложить их в фарш и аккуратно перемешать. Обжарить котлеты до готовности в растительном масле, выкладывая их ложкой на сковороду. Подать, украсив зеленью.

Рыбное филе (треска, минтай, хек) — 500 г  
Мука — 1 ст. л.  
Яйца — 4 шт.  
Вино десертное — 2 ст. л.  
Сахар — 2 ч. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

**КОТЛЕТЫ «ЖАБКИ»**

(7 порций, 1 час)

Рыбное филе нарезать кубиками. Мелкими кубиками нарезать также лук, крабовые палочки и грибы. Натереть на терке плавленый сыр, добавить яйца, майонез,

Хек (филе) — 500 г  
Лук репчатый — 3 шт.  
Шампиньоны — 200 г  
Крабовые палочки — 200 г  
Сыр плавленый — 1 шт.  
Яйца — 2 шт.  
Майонез — 250 г  
Крахмал — 3 ст. л.





КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

соль, перец и крахмал. Все хорошо вымешать и поставить в холодильник на час. Тесто брать ложкой и жарить в растительном масле. Подать, украсив зеленью.

**Масло растительное** — 4 ст. л.  
**Соль, перец по вкусу**  
**Зелень для украшения**

## КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

(10 порций, 45—50 минут)

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, добавить воду и тушить до мягкости 15—20 минут. Добавить рубленую петрушку и дать остыть. Затем положить тертый твердый сыр, яйцо, батон, предварительно замоченный в молоке, панировочные сухари, чеснок, натертый на терке, соль и перец. Вымешать фарш, при необходимости добавить немного сухарей и сформировать лепешку, сверху положить кусочки мягкого сыра. Скатать шарик, сформировать котлету и обвалить в сухарях. Обжарить в растительном масле с обеих сторон до готовности. Подать, украсив зеленью петрушки.

**Баклажаны** — 1,5 кг  
**Сыр твердый** — 150 г  
**Сыр мягкий** — 200 г  
**Сухари панировочные** — 100 г  
**Батон** — 100 г  
**Вода** — ½ стакана  
**Яйцо** — 1 шт.  
**Молоко** — 50 мл  
**Масло растительное** — 50 мл  
**Чеснок** — 1 зубчик  
**Петрушка** — 1 пучок  
**Соль, перец по вкусу**

## КОТЛЕТЫ ОРИГИНАЛЬНЫЕ

(3 порции, 40 минут)

Свинину разрезать на порционные куски, тонко отбить, посолить и поперчить. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Лук, нарезанный полукольцами, обжарить в сливочном масле. Яйцо взбить. Батон нарезать тонкой соломкой и оставить, чтобы немного подсох. Сыр натереть на терке. Кусочки свинины посыпать сыром, смешан-

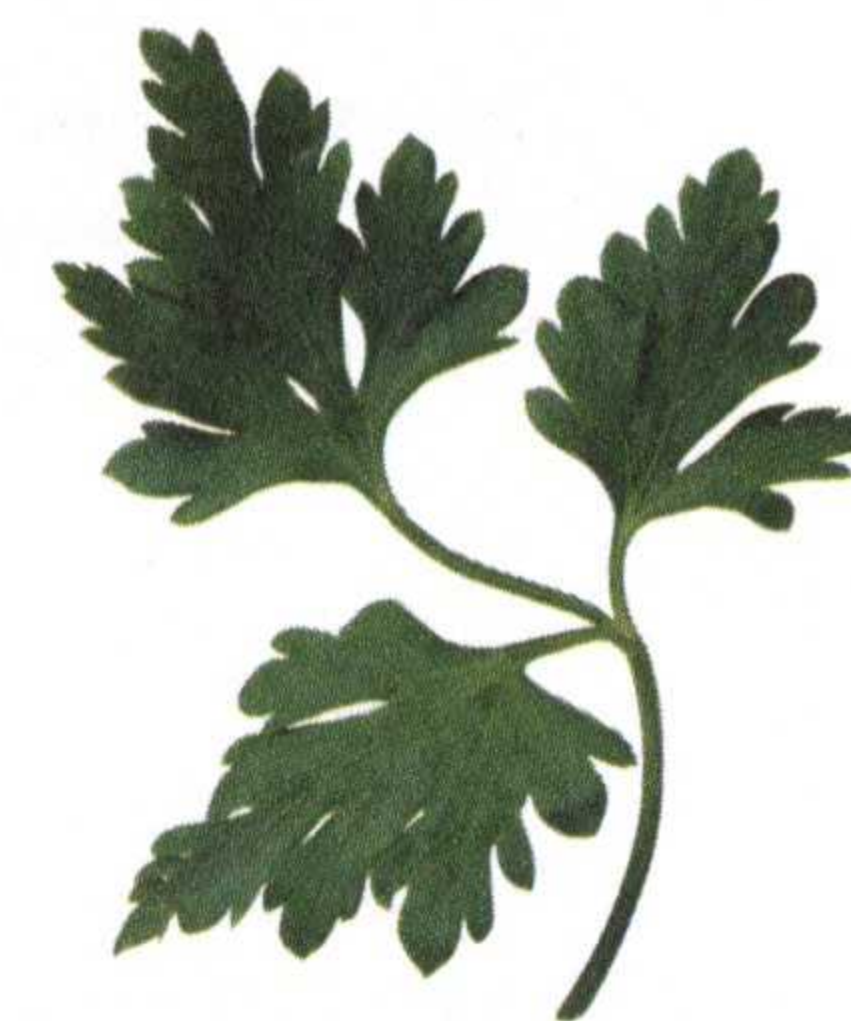
**Свинина** — 600 г  
**Ветчина** — 60 г  
**Сыр твердый** — 60 г  
**Лук репчатый** — 2 шт.  
**Мука пшеничная** — 4 ст. л.  
**Яйцо** — 1 шт.  
**Батон пшеничный** — 100 г  
**Масло сливочное** — 1 ст. л.  
**Соль, перец по вкусу**  
**Лимон, помидоры, зелень для оформления**





КОТЛЕТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

ным с луком, и уложить на них ломтики ветчины. Края мяса соединить, придав вид котлеты, обвалять в муке, затем смочить в яйце, панировать в нарезанном соломкой батоне и обжарить в сливочном масле на сковороде до образования золотистой корочки. Довести до готовности в духовке. Подать, украсив блюдо ломтиками помидора, кружочками лимона и зеленью.



## КОТЛЕТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

(4 порции, 1 час)

Картофель отварить в мундире до готовности, охладить, очистить и размять в пюре. Филе скумбрии залить молоком, варить под закрытой крышкой в течение пяти минут, затем измельчить. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, снять с огня и дать остыть. Смешать картофель, рыбу, лук, сок половины лимона, посолить и поперчить. Разделить массу на 8 частей. Обмакнуть каждую котлету во взбитое яйцо, потом в измельченный арахис, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 минут. Обжарить охлажденные котлеты с каждой стороны в течение четырех минут и подать, украсив зеленью.

Картофель — 900 г  
Скумбрия копченая (филе) — 400 г  
Молоко — 1 стакан  
Масло растительное — 4 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Арахис — 100 г  
Лимон — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

## КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С РИСОМ

(5 порций, 40 минут)

Куриное филе перекрутить на мясорубке. Мелко нарезать лук, смешать с фаршем

Филе куриное двойное — 1 шт.  
Рис отварной — 400—500 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.





КОТЛЕТЫ «РЫЖИК»

и добавить отваренный рис. Массу посолить, поперчить, добавить яйцо, мелко нарубленную зелень и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их в кунжуте и обжарить с двух сторон на растительном масле до готовности.

### КОТЛЕТЫ «РЫЖИК»

(10 порций, 45 минут)

Говядину перекрутить на мясорубке вместе с капустой и хлебом, посолить, поперчить и добавить лимонную цедру. Из приготовленного фарша формировать котлеты, укладывая в середину каждой по несколько зерен кукурузы и кусочку сливочного масла. Панировать в морковной смеси, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 30 минут. Подать с кукурузой, украсив листьями салата и зеленью.

*Панировка:* Морковь натереть, добавить яйцо и сухари, перемешать.

Зелень — 1 пучок  
Семена кунжута — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

Кукуруза консервированная — 100 г  
Листья салата и зелень для украшения

#### ФАРШ:

Говядина — 500 г  
Капуста белокочанная — 80 г  
Цедра лимона — 1 ст. л.  
Хлеб белый — 1 ломтик  
Соль, перец по вкусу

#### НАЧИНКА:

Кукуруза консервированная — 50 г  
Масло сливочное — 50 г

#### ПАНИРОВКА:

Морковь крупная — 1 шт.  
Сухари панировочные — 3 ст. л.  
Яйцо — 1 шт.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

(4 порции, 30 минут)

Мясо с косточкой нарезать ломтиками, слегка посыпать солью, перцем и поджарить на сливочном масле. Затем положить в соус

Телятина с косточкой — 700 г  
Соль, перец по вкусу

#### СОУС:

Бульон или вода — 1 стакан  
Паста томатная — 200 г





КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

и припустить в течение 10 минут. Подать, выложив котлеты на блюдо и полив соусом.

*Соус:* В посуду, где жарились котлеты, положить томатную пасту, развести бульоном или водой, добавить муку, смешанную с половиной сливочного масла, и прокипятить. Соус процедить и добавить оставшееся сливочное масло.

**Мука** — 1 ст. л.  
**Масло сливочное** — 100 г  
**Соль, перец по вкусу**



## КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ

(2 порции, 30 минут)

Очистить и натереть на терке картофель и лук. Фарш смешать с хлопьями, картофелем, луком. Вымешать, посолить, поперчить, добавить 2 ст. л. муки и яйцо, затем молоко. Сформировать котлеты, обвалять их в оставшейся муке и обжарить в растительном масле до готовности.

**Фарш мясной** — 350 г  
**Картофель** — 1 шт.  
**Лук репчатый** — 1 шт.  
**Хлопья овсяные** — 3 ст. л.  
**Мука** — 3 ст. л.  
**Яйцо** — 1 шт.  
**Молоко** — 200 мл  
**Соль, перец по вкусу**

## КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

(2 порции, 30 минут)

Куриное филе отварить, остудить и мелко нарезать. Сыр и лук натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, добавить сметану, яйцо и муку, посолить и поперчить. Из фарша сформировать котлеты и жарить на сковороде в раскаленном масле до готовности. Подать, украсив дольками помидора, листьями салата и зеленью.

**Филе куриное** — 250 г  
**Сыр твердый** — 150 г  
**Яйцо** — 1 шт.  
**Сметана** — 3 ст. л.  
**Мука** — 5 ст. л.  
**Лук репчатый** — 2 шт.  
**Помидор** — 1 шт.  
**Масло растительное** — 2 ст. л.  
**Соль, перец по вкусу**  
**Листья салата и зелень для украшения**





КОТЛЕТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

## КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(6 порций, 30 минут)

Фарш смешать с нарезанным луком, добавить яйцо, посолить и поперчить. Сформировать котлеты, вкладывая в них по ломтику сыра и 1 шт. чернослива, панировать их в сухарях и обжарить в течение 5 минут в растительном масле. В сковороде с котлетами влить вино, сливки, посолить, поперчить и тушить до готовности.

Фарш куриный — 600 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Чернослив — 6 шт.  
Сыр плавленый — 100 г  
Сливки — 200 мл  
Вино — 100 мл  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Сухари панировочные — 4 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

## КОТЛЕТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

(6 порций, 40 минут)

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до полуготовности в течение 6 минут. Откинуть на дуршлаг, остудить и мелко нарезать. Смешать капусту с яйцами, солью, перцем, мукой и добавить нарубленную зелень. Брать фарш ложкой и обжаривать котлеты до готовности с двух сторон. Подать, украсив зеленью, на листьях салата.

Капуста цветная — 1 кг  
Яйца — 2 шт.  
Мука —  $\frac{1}{2}$  стакана  
Масло растительное — 50 мл  
Петрушка, укроп — по  $\frac{1}{2}$  пучка  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата для украшения

## КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

(8 порций, 40 минут)

Лук, свинину и говядину перекрутить на мясорубке. Зелень петрушки и шпинат

Говядина — 500 г  
Свинина — 500 г  
Лук репчатый — 100 г  
Шпинат — 200 г  
Петрушка — 1 пучок  
Сухари панировочные — 3 ст. л.





КОТЛЕТЫ ЛУКОВЫЕ

промыть, мелко нарубить и смешать с фаршем. Добавить мелко нарезанный чеснок, посолить и поперчить. Из фарша сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле до готовности.

**Чеснок** — 2—3 зубчика  
**Соль, перец** по вкусу

## КОТЛЕТЫ ЛУКОВЫЕ

(6 порций, 35 минут)

Лук перекрутить на мясорубке, добавить яйца, посолить и поперчить. Затем ввести муку и хорошо перемешать. Фарш брать ложкой и обжаривать котлеты с двух сторон до готовности. Подать с соусом, украсив листьями салата и зеленью.

**Соус:** Муку обжарить в масле, добавить воду или бульон, томатную пасту, посолить, поперчить и довести до кипения.

**Лук репчатый** — 6 шт.  
**Яйца** — 5 шт.  
**Мука** — 5 ст. л.  
**Масло растительное** — 2 ст. л.  
**Соль, перец** по вкусу  
**Листья салата и зелень** для украшения

### СОУС:

**Паста томатная** — 1 ст. л.  
**Мука** — 1 ст. л.  
**Вода или бульон** — 1 стакан  
**Масло растительное** — 1 ст. л.  
**Соль, перец** по вкусу

## КОТЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ

(4 порции, 30 минут)

Размочить булочку в молоке. Очистить и отварить морковь и картофель. Нарезать лук кубиками и обжарить в 1 ст. л. растительного масла. Смешать фарш, яйцо, отжатую булочку и лук. Добавить пряности и зелень. Нарезать большую часть сыра ломтиками, а оставшуюся — кубиками. Смешать фарш с нарезанным кубиками сыром. Сформировать котлеты и обжарить в растительном масле. Из моркови и сливочного масла сделать пюре, добавить размятый картофель.

**Фарш мясной** — 400 г  
**Булочка черствая** — 1 шт.  
**Молоко** — ½ стакана  
**Лук репчатый** — 1 шт.  
**Масло растительное** — 3 ст. л.  
**Яйцо** — 1 шт.  
**Сыр камамбер** — 125 г  
**Масло сливочное** — 100 г  
**Морковь** — 600 г  
**Картофель** — 3 шт.  
**Мускатный орех, зелень** петрушки и майоран по вкусу  
**Соль, перец** по вкусу



Приправить солью, перцем, мускатным орехом и петрушкой. Выложить на котлеты сыр и запекать в духовке в течение 10 минут при 200 °С. Подавать котлеты с пюре из овощей.



## КОТЛЕТЫ БАРАНЬИ

(4 порции, 35 минут)

Смешать все ингредиенты, хорошо вымесить, сформировать 4 котлеты и обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности. Подать с приготовленным соусом, украсив зеленью.

*Соус:* Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Огурец очистить от кожуры и вместе с чесноком и луком измельчить в блендере, посолить, поперчить, приправить цедрой лимона и поставить в холодильник до использования.

Баранина (фарш) — 500 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Чеснок — 2 зубчика  
Тмин — ½ ч. л.  
Кориандр — ½ ч. л.  
Орегано рубленый — 2 ст. л.  
Петрушка рубленая — 4 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

### СОУС:

Помидоры — 2 шт.  
Огурец — ½ шт.  
Лук красный — 1 шт.  
Чеснок — 1 зубчик  
Цедра лимона — 1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

## КОТЛЕТЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

(3 порции, 30 минут)

Перец вымыть, освободить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и мелко нашинковать. Зелень сельдерея промыть, отжать и мелко нарезать. Пассеровать все на растительном масле. Мясо перекру-

Мясо — 500 г  
Перец болгарский — 1 шт.  
Лук репчатый — 50 г  
Сельдерей (зелень) — 50 г  
Сухари панировочные — 50 г  
Соль, перец по вкусу



тить на мясорубке, смешать с пассерованными овощами и зеленью, посолить, поперчить. Сформировать котлеты, панировать в сухарях и жарить на растительном масле до готовности.



## КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ

(6 порций, 30 минут)

Морковь нарезать мелко, яблоки — небольшими кубиками. В сотейнике растопить 2 ст. л. сливочного масла, добавить морковь и молоко и тушить 4 минуты. Затем положить яблоки, манную крупу, соль, сахар и тушить, помешивая, в течение 3 минут. Массу охладить, добавить яйцо и перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить до готовности с двух сторон. Подать с зеленым горошком и сметаной, украсив зеленью.

Морковь — 6 шт.  
Яблоки — 4 шт.  
Молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана  
Масло сливочное — 4 ст. л.  
Крупа манная — 2 ст. л.  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Яйцо — 1 шт.  
Сметана — 2 ст. л.  
Соль и сахар по вкусу  
Зелень для украшения  
Зеленый горошек для гарнира

## КОТЛЕТЫ С КАБАЧКАМИ

(6 порций, 30 минут)

Лук и мясо перекрутить на мясорубке. Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семян и натереть на мелкой терке. Смешать мясной фарш с кабачками, добавить манную крупу, посолить и поперчить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле до готовности. Подать, украсив зеленью.

Мясо — 500 г  
Кабачки — 200 г  
Лук репчатый — 100 г  
Крупа манная — 1 ст. л.  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ



## КОТЛЕТЫ ПО-ШВЕДСКИ

(4 порции, 30 минут)

Фарш смешать с молоком. Желток взбить вилкой. Добавить натертый на мелкой терке картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный нарезанный лук, посолить, поперчить и перемешать с фаршем. Сформировать котлеты, панировать в сухарях, обжарить до образования золотистой корочки и поставить в духовку на 10 минут при температуре 180 °С. Подать, украсив зеленью.

Фарш мясной — 500 г  
Картофель — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Яйцо (желток) — 1 шт.  
Свекла маринованная — ½ шт.  
Молоко — 4 ст. л.  
Сухари панировочные — 4 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень для украшения

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ  
С СОУСОМ ТЕРИЯКИ

(2 порции, 30 минут)

Смешать куриный фарш с яйцами, тертым луком, сахаром и соевым соусом. Сформировать котлеты, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до готовности. Залить котлеты соусом и готовить еще 5—10 минут. Подать, украсив зеленым луком.

*Соус:* Смешать все ингредиенты.

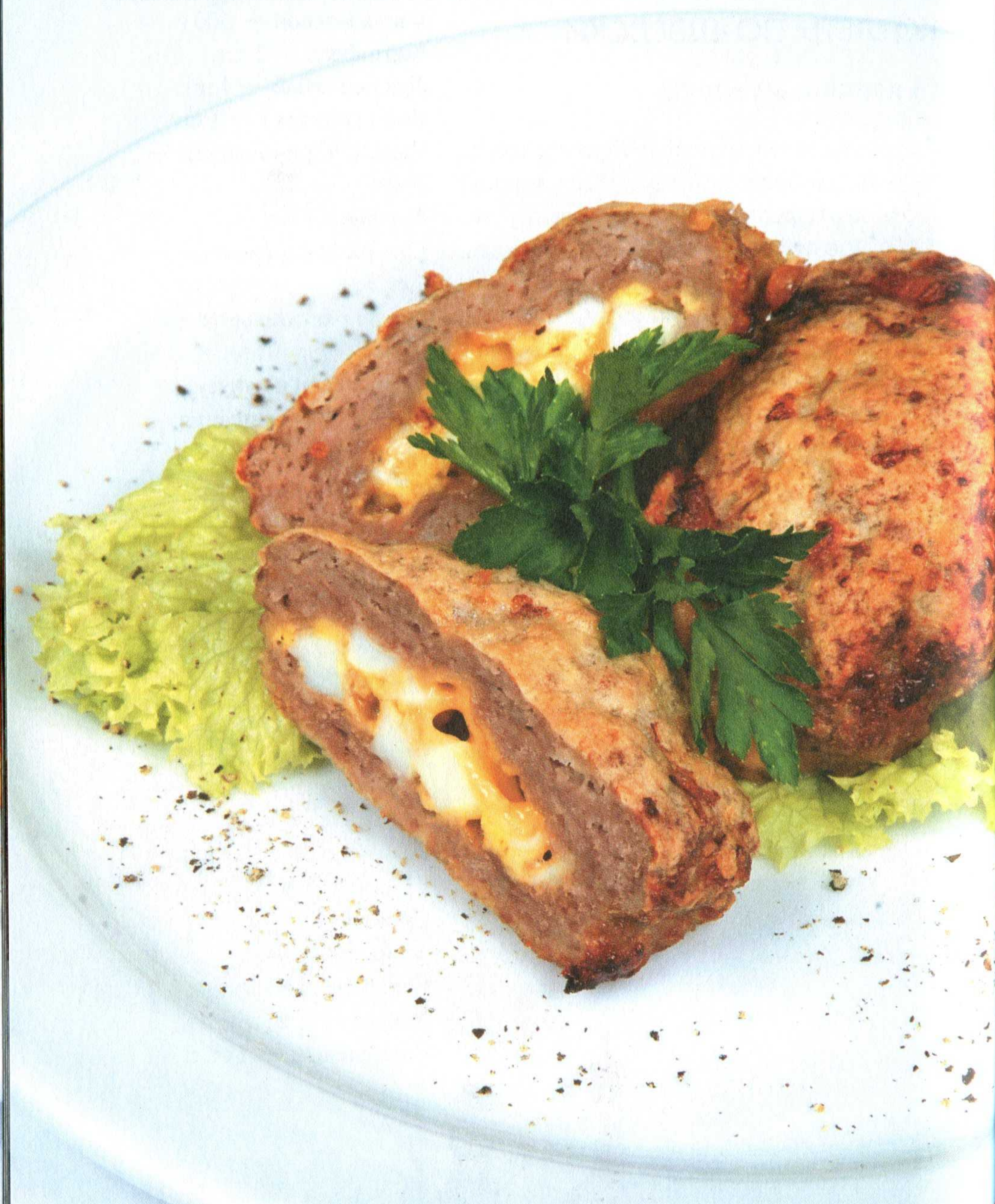
Фарш куриный — 400 г  
Яйца — 2 шт.  
Лук репчатый тертый — 4 ст. л.  
Сахар — 1½ ч. л.  
Соус соевый — 1½ ч. л.  
Мука — 2 ст. л.  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Лук зеленый для украшения

## СОУС:

Вино белое сухое — 2 ст. л.  
Сахар — 2 ст. л.  
Мирин — 2 ст. л.  
Соус соевый — 2 ст. л.







ЗРАЗЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

# ЗРАЗЫ

## ЗРАЗЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

(2 порции, 30 минут)

Смешать фарш с хлебом, размоченным в молоке, солью и перцем. Брать по 1 ст. л. фарша и, вкладывая по 1 ч. л. начинки, сформировать зразы. Обмакнуть зразы в кляр и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон, затем довести до готовности в духовке при 220 °С в течение 15 минут. Подать, оформив блюдо листьями салата и зеленью петрушки.

*Начинка:* Смешать тертое вареное яйцо, тертый сыр, соль и перец. Затем добавить масло и перемешать.

*Кляр:* Взбить молоко, яйцо, муку, соль и перец.

Фарш говяжий — 300 г  
Хлеб белый — 1 ломтик  
Молоко — ½ стакана  
Листья салата и зелень петрушки для украшения  
Соль, перец по вкусу

### НАЧИНКА:

Яйцо — 1 шт.  
Сыр — 50 г  
Масло сливочное — 1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

### КЛЯР:

Мука — ½ стакана  
Молоко — ½ стакана  
Яйцо — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

## ЗРАЗЫ ПОД РЫБНЫМ СОУСОМ

(8 порций, 1 час)

Освободить филе рыбы от костей, нарезать небольшими кусками, посыпать их солью и перцем. На середину каждого куса положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой. Приготовленные зразы положить в глубокую посуду, влить рыбный бульон, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Подать с приготовленным соусом.

Рыба — 1,5 кг  
Бульон рыбный — 100 мл  
Соль, перец по вкусу

### ФАРШ:

Шампиньоны — 200 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Масло растительное — 50 мл  
Вода — 2—3 ст. л.  
Зелень петрушки — 1 пучок  
Соль, перец по вкусу





ЗРАЗЫ С МЯСОМ

**Фарш:** Шампиньоны мелко нарубить и поджарить на масле вместе с мелко на рубленной зеленью петрушки и луком, добавить соль, перец, влить воду и перемешать.

**Соус:** 1 ст. л. масла и 1 ст. л. муки посолить, поперчить, растереть в глубокой сковороде, постепенно ввести рыбный бульон и довести до кипения. Добавить вино и сливки и снова довести до кипения. В отдельной кастрюле растереть 1 ст. л. масла. Ввести в него по одному 3 желтка, постепенно влить приготовленную масляно-мучную смесь и добавить сок лимона по вкусу. Варить до густоты.

**СОУС:**

Масло сливочное — 2 ст. л.

Мука — 1 ст. л.

Бульон рыбный — 200 мл

Вино — ¼ стакана

Сливки — ½ стакана

Желтки — 3 шт.

Соль, перец, сок лимона по вкусу

**ЗРАЗЫ С МЯСОМ**

(4 порции, 30 минут)

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить. Сырой очищенный картофель натереть на крупной терке и тщательно отжать. Ввести в массу яйца, муку, соль и перемешать. Сформировать зразы из картофельной массы, отжимая при этом картофельный сок, вложить в каждую по куску мяса и обжарить с двух сторон в течение 8 минут на среднем огне. Подавать со сметаной и зеленью.

Картофель — 700 г

Мясо — 500 г

Яйца — 3 шт.

Мука — 3 ст. л.

Сметана — 150 г

Укроп — ½ пучка

Соль, перец по вкусу

**ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ГРИБАМИ**

(4 порции, 45 минут)

Филе рыбы перекрутить на мясорубке, лук мелко нарубить и обжарить. Хлеб за-

Филе рыбное — 500 г

Лук репчатый — 1 шт.

Хлеб белый — 100 г

Сухари панировочные — 2 ст. л.





ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ

мочить в воде на 15 минут и отжать. Все тщательно перемешать, добавить соль, перец. Из рыбного фарша сделать лепешки, положить в середину каждой начинку и скатать длинные котлетки. Обвалять зразы в панировочных сухарях и немного обжарить. Все выложить в кастрюлю и тушить в течение 5—10 минут.

*Фарш:* Шампиньоны мелко нарубить, посолить, поперчить и обжарить с луком.

Масло растительное —  
1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

**ФАРШ:**

Шампиньоны — 100 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Масло растительное —  
1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

**ЗРАЗЫ ПО-ЛИТОВСКИ**

(2 порции, 30 минут)

Мясо нарезать в виде тонких ломтей и отбить. В мясо положить фарш, завернуть. Обвалять зразы в муке и обжарить до полуготовности. Затем залить сметаной и тушить до готовности. Подавать вместе с соусом.

*Фарш:* Яйцо отварить, очистить, вместе с остальными ингредиентами очень мелко нарубить и все смешать.

Говядина — 400 г  
Мука — 1 ст. л.  
Сметана — 1 стакан

**ФАРШ:**

Хлеб ржаной — 25 г  
Сало — 30 г  
Яйцо — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

**ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ**

(4 порции, 45—60 минут)

Отварить картофель в подсоленной воде, слить воду и растолочь. Добавить яйцо, муку, посолить и поперчить. Сформировать зразы, внутрь положить капусту и обвалять в муке. Обжарить до готовности с двух сторон. Подать со сметаной, выложив зразы на листья салата и украсив зернами кукурузы.

Картофель — 1 кг  
Яйцо — 1 шт.  
Мука — 4—5 ст. л.  
Сметана — 2 ст. л.  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата и зерна кукурузы консервированной для украшения

**ФАРШ:**

Паста томатная — 1 ст. л.





ЗРАЗЫ «РЫЖИКИ»

*Фарш:* Капусту нашинковать и тушить на растительном масле, добавив соль, перец, лавровый лист и томатную пасту.

Капуста белокочанная — 500 г  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Соль, перец, лавровый лист по вкусу

## ЗРАЗЫ «РЫЖИКИ»

(10 порций, 1 час)

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке, посолить и тушить на сковороде до готовности. К тушеной тыкве добавить сахар, влить молоко и медленно ввести манную крупу, хорошо перемешивая, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снять с огня и дать остыть. К остывшей тыкве добавить взбитые яйца и хорошо вымесить. Сформировать лепешки, в середину каждой положить обжаренный фарш. Панировать зразы в сухарях и обжарить в растительном масле до готовности. Подать горячими, оформив зеленью и кусочками тыквы.

*Фарш:* Обжарить до готовности фарш с мелко нарезанным луком, посолить и поперчить.

Тыква среднего размера — 1 шт.  
Крупа манная — ½ стакана  
Молоко — 1 стакан  
Яйца — 2 шт.  
Сахар — 2 ст. л.  
Сухари панировочные — 2 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

### ФАРШ:

Фарш мясной — 400 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

## ЗРАЗЫ, ТУШЕННЫЕ С ХРЕНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

(8 порций, 40 минут)

Говядину перекрутить на мясорубке, посолить, поперчить, добавить воду и сформировать продолговатые зразы. Тертый хрен смешать с горчицей и сухарями и в этой

Говядина — 1,5 кг  
Апельсины — 2 шт.  
Хрен — 150 г  
Горчица столовая — 50 г  
Сухари из белого хлеба — 300 г  
Вода — 2 ст. л.  
Масло растительное — 100 мл





ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

смеси панировать зразы. Обжарить их на сковороде в смеси сливочного и растительного масла, а затем, добавив освобожденные от косточек дольки апельсина, накрыть крышкой и довести до готовности.

Масло сливочное — 120 г  
Соль, перец по вкусу

## ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

(10 порций, 1 час)

Картофель отварить в кожуре, очистить еще теплым и перекрутить на мясорубке. В картофельную массу добавить 2 сырых яйца, муку, соль и перец, хорошо перемешать. Сформировать зразы, внутрь каждой укладывая грибной фарш и придавая им овальную форму. Зразы обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить на сковороде на растительном масле. Подать, украсив зеленью петрушки.

*Фарш:* Грибы обжарить с мелко нарезанным луком, посолить и поперчить, затем остудить и добавить натертые на крупной терке вареные яйца.

Картофель — 1 кг  
Яйца — 3 шт.  
Мука — ½ стакана  
Сухари панировочные — 4 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

### ФАРШ:

Грибы — 500 г  
Яйца — 2 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

## ЗРАЗЫ С ОГУРЦАМИ

(3 порции, 30 минут)

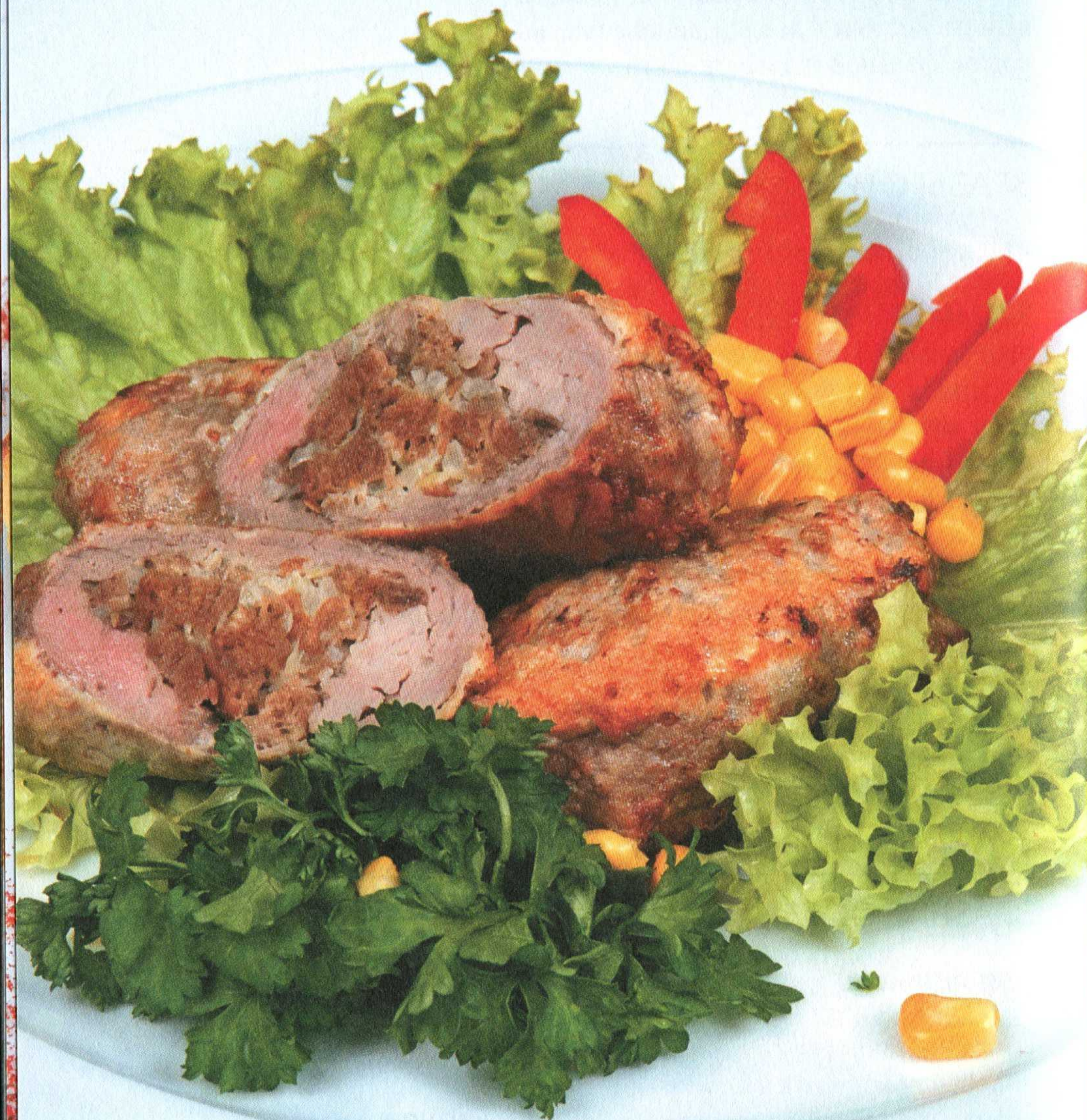
Говядину зачистить от пленок, нарезать поперек волокон на кусочки, отбить, посолить и поперчить. На мясо выложить тонкие ломтики сала, нарезанный кружочками лук, ломтики соленого огурца и свернуть в рулетики. Поджарить мелко нарезанный лук, переложить слоем в сотейник или на противень и сверху разместить зразы.

Говядина — 600 г  
Огурец соленый — 1 шт.  
Сало — 60 г  
Лук репчатый — 200 г  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Вода — 1 стакан  
Мука пассерованная — ½ ст. л.  
Соль, перец по вкусу





ЗРАЗЫ С ОВОЩАМИ

Добавить воду и тушить до готовности мяса. Залить зразы соусом и подать на стол.

*Соус:* В бульон, в котором тушились зразы, добавить пассерованную муку, соль, перец по вкусу и довести до кипения; процедить и снова дать закипеть.



## ЗРАЗЫ С ОВОЩАМИ

(8 порций, 40 минут)

Говядину без костей, сухожилий и жира нарезать тонкими ломтиками, отбить. Фарш завернуть в ломтики говядины, перевязать их ниткой, обвалить в муке и жарить до готовности. Полить зразы соусом и подать на стол, оформив по своему вкусу.

*Фарш:* Поджарить мелко нарезанный лук, смешать с измельченным мякишем черного хлеба, добавить яйца, посолить и поперчить.

*Соус:* В кастрюле поджарить муку, развести бульоном или водой, положить нарезанные морковь, корень петрушки и сельдерея, добавить лавровый лист, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности.

Говядина — 800 г  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Мука — 1 ст. л.  
Листья салата и зелень для украшения

### ФАРШ:

Лук репчатый — 4 шт.  
Хлеб черный — 2 ломтика  
Яйца — 2 шт.  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Мука — 2 ст. л.  
Бульон (или вода) — 1 стакан  
Морковь — 1 шт.  
Петрушка (корень) — 1 шт.  
Сельдерей (корень) — 1 шт.  
Лавровый лист — 3 шт.

## ЗРАЗЫ С ЯЙЦОМ

(4 порции, 1 час)

Хлеб замочить в молоке, смешать с фаршем, посолить, поперчить и разделить на лепешки. В центр каждой лепешки положить яично-луковую начинку, завернуть и сформировать зразы. Выложить зразы

Фарш — 500 г  
Хлеб белый — 100 г  
Молоко — 200 мл  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу





ЗРАЗЫ С МИДИЯМИ

на смазанный маслом противень и поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 40—45 минут.

*Начинка:* Яйца отварить и мелко нарубить. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Смешать лук и яйца, посолить и поперчить по вкусу.

## ЗРАЗЫ С МИДИЯМИ

(10 порций, 1 час)

Отварить картофель и протереть горячим. Добавить яйца, соль, перец, сформировать лепешки и внутрь каждой положить фарш из мидий. Затем панировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон и довести до готовности в духовке в течение 15 минут. Готовые зразы подавать, украсив дольками лимона и зеленью.

*Фарш:* Припущенные до готовности мидии перекрутить на мясорубке, обжарить вместе с мелко нарезанным луком, добавить нарезанные вареные яйца, соль, перец, зелень и все хорошо перемешать.

## ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

(6 порций, 50 минут)

Мясо нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Разложить фарш ложкой на отбитое мясо, свернуть рулетиками, сколоть зубочистками и обжарить зразы с двух сторон. Сложить их в емкость и тушить до готовности в духовке. Подать с со-

### НАЧИНКА:

Яйца — 4 шт.

Лук репчатый — 200 г

Масло растительное — 2 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Картофель — 1 кг

Яйца — 5 шт.

Сухари — 100 г

Масло растительное —  
½ стакана

Соль, перец по вкусу

Зелень и дольки лимона  
для украшения

### ФАРШ:

Мидии — 250 г

Яйца — 2 шт.

Лук репчатый — 100 г

Масло растительное — 2 ст. л.

Соль, перец, зелень по вкусу

Говядина — 750 г

Соль, перец по вкусу

Зелень для украшения

### ФАРШ:

Морковь — 600 г

Сельдерей — 600 г

Лук репчатый — 200 г

Масло растительное —  
100 мл

Корейка копченая — 100 г





ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ

усом, процедив его на зразы и украсив веточками зелени.

*Фарш:* Морковь, лук, сельдерей и копченую корейку нарезать мелкими кубиками и поджарить на растительном масле. Добавить измельченную зелень петрушки, соль, перец и перемешать.

*Соус:* Вскипятить мясной бульон с томатной пастой, добавить смешанную с маслом муку и размешать. Посолить, поперчить, влить вино и прокипятить в течение 15 минут.

Зелень петрушки  
Соль, перец по вкусу

**СОУС:**

Мука — 1,5 ст. л.  
Масло сливочное — 50 г  
Паста томатная — 2 ст. л.  
Бульон мясной — 2 стакана  
Вино — ½ стакана  
Соль, перец по вкусу

**ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ**

(5 порций, 30 минут)

Изюм перебрать, вымыть и отварить. Творог протереть, добавить муку, сахар, яйцо и перемешать. Творожную массу разделить на лепешки, на середину каждой положить изюм, сформировать зразы, панировать в сухарях и обжарить на сковороде с растопленным сливочным маслом до готовности. Подавать со сметаной или вареньем.

Творог — 500 г  
Изюм — 5 ст. л.  
Мука — 1 ст. л.  
Яйцо — 1 шт.  
Сахар — 2 ст. л.  
Сухари панировочные — 4 ст. л.  
Масло сливочное — 7 ч. л.  
Сметана или варенье — ½ стакана

**ЗРАЗЫ С ПЕЧЕНЬЮ**

(6 порций, 1 час)

Рис отварить. Капусту нашинковать. В фарш добавить натертую на мелкой терке луковицу, сырое яйцо, соль и перец. Хорошо перемешать, добавить рис, капусту. По 1 ст. л. фарша распластывать на ладони и в середину этой лепешки класть начинку. Сформировать зразы и обвалять в муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности.

Фарш — 500 г  
Яйцо — 1 шт.  
Капуста — 250 г  
Рис — ½ стакана  
Лук репчатый — 1 шт.  
Мука — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

**НАЧИНКА:**

Печень куриная — 200 г  
Яйца — 2—3 шт.  
Соль, перец по вкусу





ЗРАЗЫ ГОРОХОВЫЕ

*Начинка:* Печень обжарить в масле и мелко нарезать. Яйца отварить, очистить и измельчить. Все смешать, посолить и поперчить.



## ЗРАЗЫ ГОРОХОВЫЕ

(6 порций, 40 минут)

Горох замочить на ночь в воде, затем отварить и протереть через сито. Добавить сваренную на воде манную крупу и хорошо перемешать. Поджарить мелко нарезанный лук и ввести в смесь, затем пропустить смесь через мясорубку, добавить яйца, посолить, поперчить и сформировать зразы. Обваливать их в сухарях и обжарить до золотистого цвета. Подать со сметаной, гарнировав зеленым горошком и украсив зеленью петрушки.

Горох — 2 стакана  
Крупа манная — 4 ст. л.  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Яйца — 2 шт.  
Сухари панировочные — 3 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Горошек зеленый — 200 г  
Сметана — 100 г  
Соль, перец по вкусу  
Зелень петрушки для украшения

## ЗРАЗЫ ПО-РУССКИ

(4 порции, 1 час)

Мясо нарезать на куски, тонко отбить, положить на середину фарш, придать форму небольших голубцов, перевязать ниткой, посолить и поперчить. Обжарить с двух сторон в сливочном масле и тушить до готовности в соусе с обжаренным картофелем и морковью. Перед тушением нитки снять.

*Фарш:* Нарезанную капусту припустить в молоке, обжарить в масле с пассерованным луком, посолить и поперчить. Добавить отваренные рубленые яйца.

Говядина — 600—700 г  
Картофель — 1 кг  
Морковь — 200 г  
Масло сливочное — 100 г  
Соль, перец по вкусу

### ФАРШ:

Капуста — 300 г  
Лук репчатый — 2—3 шт.  
Молоко — 200 мл  
Яйца — 3 шт.  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Белый соус — 200 мл  
Хрен (корень) — 1 шт.





ЗРАЗЫ В ВИННОМ СОУСЕ

**Соус:** Тертый корень хрена обжарить в сливочном масле с лавровым листом и перцем горошком. Добавить уксус и выпарить досуха. Соединить хрен с белым соусом, добавить сметану, проварить 5—7 минут. Добавить по вкусу соль, чеснок.

Масло сливочное — 50 г  
Лист лавровый — 2 шт.  
Перец черный горошком — 3 шт.  
Уксус — 2 ст. л.  
Сметана — 100 г  
Соль, перец, чеснок по вкусу

## ЗРАЗЫ В ВИННОМ СОУСЕ

(5 порций, 40 минут)

Мясо нарезать на куски, посыпать солью и перцем и отбить. Выложить сверху приготовленный фарш, свернуть рулетом, скрепить зубочистками и обжарить со всех сторон. Уложить зразы в форму, залить красным вином, добавить лавровый лист и перец горошком. Тушить около 30 минут. Перед окончанием тушения развести муку в небольшом количестве воды, вылить в форму и довести до готовности. Подать зразы на листьях салата.

**Фарш:** Шампиньоны очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук натереть на терке. Корень петрушки и морковь вымыть и мелко нарезать. Все перемешать, посолить и поперчить.

Говядина — 300 г  
Вино красное сухое — 200 мл  
Лавровый лист — 1 шт.  
Перец душистый горошком — 4 шт.  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Мука — 1 ст. л.  
Вода —  $\frac{1}{3}$  стакана  
Соль, перец по вкусу  
Листья салата для украшения

### ФАРШ:

Шампиньоны — 250 г  
Лук репчатый — 200 г  
Петрушка (корень) — 2 шт.  
Морковь — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

## ЗРАЗЫ ПО-ПОЛЬСКИ

(4 порции, 1 час)

На тонко отбитые порционные куски говядины выложить фарш и свернуть в виде колбасок. Перевязать колбаски нитками, посолить, поперчить, обжарить, залить бульоном и тушить в течение часа. Вынуть зразы из бульона, удалить нитки. Полу-

Говядина — 850 г  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу  
Петрушка для украшения

### ФАРШ:

Лук репчатый — 2 шт.  
Масло сливочное — 25 г  
Сухари молотые — 2 ст. л.  
Яйца — 2—3 шт.





ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

ченным соусом залить зразы и продолжать тушить на слабом огне в закрытой посуде в течение 15 минут. Подавать вместе с соусом, украсив зеленью петрушки.

**Фарш:** Нарезанный лук пассеровать на сливочном масле, смешать с молотыми сухарями, мелко нарезанными отваренными яйцами, поджаренными грибами и рубленой зеленью, посолить, поперчить.

**Соус:** В бульон добавить томатную пасту, соль, перец, поджаренные корень петрушки, морковь и подсушенную муку, разведенную частью бульона. Варить соус в течение 15—20 минут, процедить.

## ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

(8 порций, 25 минут)

Хлеб замочить в молоке. Рыбное филе нарезать кусочками, смешать с хлебом, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Разделить массу на 16 частей, внутрь каждой лепешки положить по крабовой палочке, накрыть второй лепешкой и сформировать зразы. Смочить их в яйце и сухарях и жарить на раскаленной сковороде со сливочным маслом до готовности. Подать с кукурузой, украсив зеленью, сладким перцем и листьями салата.

## ЗРАЗЫ ОТБИВНЫЕ

(6 порций, 1 час)

Мясо нарезать кусочками, тонко отбить. На середину каждого куса выложить фарш, края завернуть, придать форму и перева-

Грибы — 200 г  
Зелень петрушки — ½ пучка  
Соль, перец по вкусу

### СОУС:

Бульон мясной — 300 мл  
Паста томатная — 2 ст. л.  
Мука пшеничная — 1 ст. л.  
Морковь — 1 шт.  
Петрушка (корень) — 1 шт.  
Соль, перец по вкусу

Рыба (филе) — 700 г  
Крабовые палочки — 8 шт.  
Молоко — 250 мл  
Хлеб — 2 ломтика  
Масло сливочное — 2 ст. л.  
Яйцо — 1 шт.  
Сухари панировочные — 3 ст. л.  
Зелень, соль, перец по вкусу  
Кукуруза консервированная для гарнира  
Листья салата и сладкий перец для украшения

Говядина — 1 кг  
Лук репчатый — 4 шт.  
Морковь — 1 шт.  
Петрушка (корень) — 1 шт.  
Масло растительное — 100 мл  
Паста томатная — 2 ст. л.





ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ

зять ниткой. Лук, морковь и корень петрушки нарезать соломкой и пассеровать с томатной пастой на части масла. Подготовленные зразы посыпать солью, перцем, обжарить с двух сторон до золотистого цвета, залить бульоном или водой и тушить около часа с добавлением пассерованных овощей. Муку подсушить на сковороде, охладить, развести частью бульона. Зразы освободить от ниток, добавить мучную пассеровку, специи и тушить еще 20 минут.

*Фарш:* Яйца отварить. Лук мелко нарубить, пассеровать на масле в течение 5—7 минут, добавить рубленые грибы и обжарить. Охладить, посолить, поперчить, добавить рубленые яйца, сухари и зелень.

## ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ

(6 порций, 50 минут)

Мясо перекрутить на мясорубке. В мясную лепешку положить фарш, сформировать зразы, панировать в сухарях и обжарить до готовности. Подать с отварным рисом, украсив зеленью и горошком.

*Фарш:* Хлеб замочить в молоке и перекрутить на мясорубке. Мелко нарубленный лук пассеровать до золотистого цвета, охладить и смешать с отваренным рубленым яйцом. Добавить рубленую зелень петрушки, соль и перец.

Бульон или вода —  
2 стакана  
Мука — 2 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

### ФАРШ:

Яйца — 2 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Грибы белые свежие — 80 г  
Сухари — 1 ст. л.  
Зелень петрушки рубленая — 1 ст. л.  
Соль, перец по вкусу

Мясо — 500 г  
Сухари панировочные —  
4 ст. л.  
Масло растительное —  
2 ст. л.  
Рис для гарнира  
Зеленый горошек и зелень  
для украшения

### ФАРШ:

Яйцо — 1 шт.  
Лук репчатый — 360 г  
Хлеб белый — 3 ломтика  
Молоко —  $\frac{2}{3}$  стакана  
Масло растительное — 2 ст. л.  
Зелень петрушки —  $\frac{1}{2}$  пучка  
Соль, перец по вкусу



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мясо и овощи — одни из важнейших продуктов питания. Они вкусны и полезны, легко сочетаются между собой и с крупами, макаронными изделиями и являются незаменимым источником белка, витаминов, а также микроэлементов для нашего организма.

Здесь представлена лишь небольшая часть рецептов приготовления блюд из этих продуктов. Однако наши советы, подкрепленные вашим опытом и фантазией, помогут вам не раз удивить друзей и близких новыми экспериментами. Готовьте, и эта книга поистине лучших рецептов и идей приготовления по-настоящему вкусных блюд поможет вам в этом!

Приятного аппетита!

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                                | 3  | Котлеты из кролика .....                     | 49 |
| ШНИЦЕЛИ .....                                 | 5  | Котлеты овощные .....                        | 49 |
| Шницель ароматный .....                       | 5  | Котлеты рыбные по-японски .....              | 51 |
| Шницель по-итальянски .....                   | 5  | Котлеты «Жабки» .....                        | 51 |
| Шницель телячий .....                         | 7  | Котлеты из баклажанов .....                  | 53 |
| Шницель под луково-абрикосовым соусом .....   | 9  | Котлеты оригинальные .....                   | 53 |
| Шницель из птицы .....                        | 9  | Котлеты из копченой рыбы .....               | 55 |
| Шницель с сыром и лапшой .....                | 11 | Котлеты куриные с рисом .....                | 55 |
| Шницель со шпинатом .....                     | 11 | Котлеты «Рыжик» .....                        | 57 |
| Шницель в остром соусе .....                  | 13 | Котлеты из телятины .....                    | 57 |
| Шницель из индейки с яблоком и шпинатом ..... | 13 | Котлеты мясные .....                         | 59 |
| Шницель венский по-домашнему .....            | 15 | Котлеты с сыром .....                        | 59 |
| Шницель с грибами .....                       | 15 | Котлеты с черносливом .....                  | 61 |
| Шницель рубленый .....                        | 17 | Котлеты из цветной капусты .....             | 61 |
| Шницель капустный .....                       | 17 | Котлеты с зеленью .....                      | 61 |
| Шницель рыбный .....                          | 19 | Котлеты луковые .....                        | 63 |
| Шницель сырный .....                          | 19 | Котлеты с начинкой .....                     | 63 |
| Шницель с сыром и овощами .....               | 21 | Котлеты бараньи .....                        | 65 |
| Шницель из баклажанов .....                   | 21 | Котлеты с болгарским перцем .....            | 65 |
| Шницель в сырном льезоне .....                | 23 | Котлеты морковно-яблочные .....              | 67 |
| БИФСТЕКСЫ .....                               | 25 | Котлеты с кабачками .....                    | 67 |
| Бифштекс классический .....                   | 25 | Котлеты по-шведски .....                     | 69 |
| Бифштекс с грейпфрутом .....                  | 25 | Котлеты куриные с соусом терияки .....       | 69 |
| Бифштекс с картофелем .....                   | 27 | ЗРАЗЫ .....                                  | 71 |
| Бифштекс на косточке .....                    | 27 | Зразы «Птичье молоко» .....                  | 71 |
| Бифштекс провансальский .....                 | 27 | Зразы под рыбным соусом .....                | 71 |
| Бифштекс по-мексикански .....                 | 29 | Зразы с мясом .....                          | 73 |
| Бифштекс с зеленью .....                      | 29 | Зразы рыбные с грибами .....                 | 73 |
| Бифштекс по-украински .....                   | 31 | Зразы по-литовски .....                      | 75 |
| Бифштекс с морковью и сыром .....             | 31 | Зразы картофельные с капустой .....          | 75 |
| Бифштекс с кровью .....                       | 33 | Зразы «Рыжики» .....                         | 77 |
| Бифштекс рубленый .....                       | 33 | Зразы, тушенные с хреном и апельсинами ..... | 77 |
| Бифштекс вегетарианский .....                 | 35 | Зразы с грибами .....                        | 79 |
| Бифштекс с паприкой .....                     | 35 | Зразы с огурцами .....                       | 79 |
| Бифштекс маринованный .....                   | 37 | Зразы с овощами .....                        | 81 |
| Бифштекс острый .....                         | 37 | Зразы с яйцом .....                          | 81 |
| Бифштекс праздничный .....                    | 39 | Зразы с мидиями .....                        | 83 |
| Бифштекс с бананами .....                     | 39 | Зразы из говядины с овощами .....            | 83 |
| Бифштекс в кляре .....                        | 41 | Зразы творожные .....                        | 85 |
| Бифштекс с брынзой .....                      | 41 | Зразы с печенью .....                        | 85 |
| Бифштекс с коньяком .....                     | 43 | Зразы гороховые .....                        | 87 |
| Бифштекс с сюрпризом .....                    | 43 | Зразы по-русски .....                        | 87 |
| Бифштекс с кармашком .....                    | 45 | Зразы в винном соусе .....                   | 89 |
| Бифштекс с яйцом .....                        | 45 | Зразы по-польски .....                       | 89 |
| КОТЛЕТЫ .....                                 | 47 | Зразы рыбные .....                           | 91 |
| Котлеты рыбные паровые .....                  | 47 | Зразы отбивные .....                         | 91 |
| Котлеты рыбные под сливочным соусом .....     | 47 | Зразы рубленые .....                         | 93 |
|   |    | ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....                             | 94 |