



# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

*для здоровья и красоты*



# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

*для здоровья и красоты*



МОСКВА  
ОЛМА Медиа Групп  
2012

**УДК 641**  
**ББК 36.997**  
**Г12**

**Гаврилова А. С.**

**Г12** Специи и пряности. Для здоровья и красоты. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с., ил. — (Для дома, для семьи).

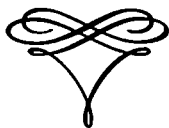
**ISBN 978-5-373-02941-4**

Специи и пряности придают блюдам оригинальный, неповторимый вкус, превращая их в произведения кулинарного искусства. В книге даны прекрасные рецепты от первых блюд до десертов с добавлением специй и пряностей. Вы узнаете о самых популярных и распространенных пряностях, тонкостях при их выборе, употреблении и правилах хранения. Приятного вам аппетита.

**УДК 641**  
**ББК 36.997**

**ISBN 978-5-373-02941-4**

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012  
© ООО «Фаворит Букс», 2011



# ВВЕДЕНИЕ



чень часто не только в быту, но и в кулинарии, и даже в научной литературе путают пряности, приправы и просто душистые вещества, применяемые для ароматизации некоторых продуктов. Однако каждый из перечисленных терминов относится к одной определенной группе веществ, свойства которой отличаются от таковых у других групп. Так, пряности — это продукт исключительно растительного происхождения. Растения, из которых получают пряности, относят к 30 различным ботаническим семействам. Все пряности объединены между собой одной целью — придать блюду неповторимый вкус и аромат. В этом и заключается их ценность.

Специи могут быть и не растительного происхождения, одними из самых известных представителей можно назвать соль, сахар, уксус, лимонная кислота.

Приправы же считаются пищей, отдельным продуктом, поскольку имеют более сложный состав — это всеми нами известные кетчуп, горчица, аджика и даже сметана.

На протяжении нескольких веков пряности и специи верно служат человеку. Эти вещества не только улучшают пищу, но и занимают особое место в арсенале лечебных средств. Для того чтобы правильно и с пользой употреблять пряности и специи, следует знать их свойства. А чтобы понять, какими действиями обладают специи, необходимо обратиться к тем названиям, которые дали им разные народы. Бывает так, что уже в них содержится прямая характеристика.

В Древней Греции пряности называли «*aromatia*» — благовонные травы. В Древнем Риме пряности именовали «*salsu*», что значит едкие, острые. Это же название означает лакомое, отборное кушанье. «*Salsu*» назывались также отдельные пряности, такие, как кардамон, имбирь, галанга и др. В средневековой поздней латыни появилось слово «*species*», что значит «внушающее уважение, блестящее и красивое». Это связано не столько со свойствами пряностей, сколько с оценкой, которую они получили в Европе в эпоху Средневековья.

Во многих странах Западной и Южной Европы местные названия пряностей произошли от слова «*species*». Но в некоторых языках значения этого слова разнятся. Например, у итальянцев «*spezie*» означает что-то особенное; у англичан «*spices*» — острое; у голландцев «*speciezig*» — редкое; у французов «*épice*» — острое, пикантное.

Пряности — это свежие, сушеные или обработанные другими способами части определенных растений, отличающихся особым ароматом и вкусом. Благодаря таким качествам их добавляют в пищу. Во многом они определяют вкус, запах, а зачастую, окраску блюд. Считается, что человек начал использовать специи в приготовлении пищи раньше соли в силу того, что они были доступны во многих областях Земли. Также пряности нашли свое применение в различных религиоз-

ных обрядах и медицине. В древности пряности служили для того, чтобы сохранить тот или иной продукт, поскольку многие из них обладают бактерицидными свойствами.

Впервые пряности упоминают в письменных источниках цивилизаций Востока, датируемых около 5000 г. до н. э. Они были известны в Индии, Китае и Египте. Например, в Китае корицу использовали уже в 2700 г. до н. э. В Древней Греции и Риме пряности также получили широкое применение.

Поставщиками пряностей в то время были Средний Восток, Африка, Средиземноморье, Индия, Южная Азия, Малая Азия и Цейлон. В период раннего Средневековья торговля пряностями угасла. Связано это было с падением Римской империи. Возобновилась она лишь в VII в. На тот момент центром торговли пряностями стал Константинополь. Их привозили туда арабские купцы, которые через византийских торговцев продавали их европейским. Активно торговали пряностями на Пиренейском полуострове.

Торговля пряностями велась следующим образом. Сначала на Молуккских островах и в близлежащих регионах их собирали малайцы. Потом их покупали арабские купцы и привозили в Малакку, перегружая на более крупные корабли. За посредничество султан Малакки брал пошлину. Далее арабские корабли шли вдоль берегов Индии и Аравийского полуострова, разгружаясь на берегу Египта или в Оманском заливе. А уже оттуда специи караванами доставляли на Средиземноморское побережье. В устье Нила товар ждали большие корабли венецианских купцов. Таким образом, доставка пряностей до потребителей занимала два года.

После завоевания Византийской империи турками-сельджуками торговля специями опять прекратилась. Однако в Европе уже познакомились со специями, и некоторые успе-

ли даже привыкнуть к ним. Торговля этим товаром стала неотъемлемой частью европейской экономики.

Попадали пряности в Европу и в период Крестовых походов, но удовлетворить потребность населения в специях так и не могли. После того как Византийская империя пришла в упадок, католическая церковь ввела запрет на ведение торговли с «неверными», угрожая отлучением. Сложившаяся ситуация не устраивала купцов, и в виде исключения Венеция получила от Папы Иннокентия III разрешение на торговлю с мусульманами пряностями и специями. В начале XIII в. торговля специями была поделена между Венецией, Пизой и Генуей. Однако, начиная с XIV в., венецианские купцы стали монополистами в торговле этим экзотическим товаром.

Первые пряности в 1499 г., минуя венецианских купцов, привез Васко да Гама. Позднее он организовал еще одну экспедицию и доставил в Европу 2000 тонн специй. В период великих географических открытий пряности помимо эстетического значения приобрели еще и практическое. Их использовали, как уже говорилось, для сохранения продуктов в дальних путешествиях. Чем больше было пряностей, тем более далекие путешествия можно было совершать без захода в порты.

После колониального завоевания других держав монопольный центр торговли перестал существовать. Страны привозили пряности из своих колоний и торговали ими как хотели. В основном этим занимались Англия, Франция и Испания, Мексика и Китай.

Интересен тот факт, что распространение пряностей долгое время не развивалось. Так, ваниль, которая была привезена в Испанию в 1510 г., в Англии стала известна лишь в 1807 г. А ямайский перец, привезенный в Европу в 1601 г., поступал только в Англию. В других европейских странах и в России он

стал популярен только в середине XVIII в. Его называли «английский перец».

Другие державы предпринимали попытку вырастить пряности на своей территории. У кого-то это получалось, у кого-то нет. Наиболее удачным экспериментом считают культивирование англичанами гвоздики на Занзибаре. После этого Танзания долгое время была поставщиком почти 90 % гвоздики на мировом рынке.

В настоящее время поставщиком большинства пряностей являются Индия, Бразилия, Индонезия и Вьетнам. Но каждый год, в зависимости от урожая, на первые позиции по некоторым видам пряностей выходят и другие страны. Существуют регионы, являющиеся поставщиками только определенных пряностей. Например, кориандр на мировой рынок поставляют Марокко, Болгария, Румыния, Россия, Египет и Австралия. Иран и Сирия — тмин и зиру. Но в целом лидерами в этом сегменте рынка остаются Индия и страны Индокитая. Каждый год Индия экспортирует примерно 230000–250000 т пряностей. На сегодняшний день наиболее крупные потребители специй и пряностей — это Япония, Германия, Франция и США. А место Константинополя занял Сингапур. Туда в настоящее время поступает большое количество растительного сырья из Шри-Ланки, Юго-Восточной Азии, Таиланда.

Итак, специи занимают большое место в мировой экономике и, конечно, кухнях мира. Их используют для приготовления различных блюд. Но для того, чтобы еда получилась ароматной и вкусной, мало знать особенности специй, необходимо правильно их использовать.

Например, в холодные закуски и десерты специи лучше добавлять в начале приготовления, это улучшит вкусовые ка-



чества блюд. Так эфирные масла, содержащиеся в специях, успеют равномерно распределиться.

С горячими блюдами дело обстоит иначе. В них специи кладут незадолго до конца тушения, варки, жаренья или выпечки. Бывает и так, что приправу добавляют в уже готовое блюдо перед подачей на стол.

Отдельно стоит сказать о кулинарных изделиях с различными начинками. В эти блюда специи добавляют в начинку. Так во время приготовления они не улетучатся вместе с паром, так как защищены слоем теста.

Добавляют специи в пищу в свежем и в консервированном виде. В свежем виде специи имеют больше вкусовых и ароматических качеств, чем в консервированном. Однако применять свежие приправы можно не всегда, а потому их заготавливают впрок. Наиболее распространенный способ консервирования приправ — сушка. При самостоятельной сушке помните, что специи меньше испортятся, если время сушки и температура будут небольшими.

Приправы, заготовленные для сушки, сначала выкладывают на сито тонким слоем. Сито помещают в сухое место, где температура будет не более 30 °С. Когда специи высохнут, их укладывают в сухую посуду с плотно закрывающейся крышкой. Чтобы сохранить все качества специй, хранят их в целом виде, а размалывают непосредственно перед употреблением.

Некоторые считают, что употребление специй вредно для здоровья. Это верно лишь в том случае, если ими злоупотреблять и не учитывать состояния своего здоровья. Ведь то, что может без последствий съесть здоровый человек, больному навредит. Все это относится и к специям. При правильном употреблении специи оказывают положительное воздействие на организм и в некоторых случаях являются лекарством.

Специи и пряности добавляют в блюдо для того, чтобы придать ему ароматический оттенок и усилить его вкус в целом.

Существуют определенные правила использования специй и пряностей.

1. Пряности можно использовать для того, чтобы нейтрализовать посторонний запах и придать блюду новый аромат. Их применяют для усиления природного аромата и вкуса пищи.

2. Использовать пряности желательно осторожно, так как если добавить слишком много, то исправить это будет невозможно.

3. Специи применяют в небольших количествах, добавляя чаще всего в конце приготовления, после снятия с огня или за 5 мин до готовности.

Пробовать блюдо со специями рекомендуется через несколько минут после их добавления.

Куркума, карри и другие окрашивающие пищу пряности действуют эффективнее, если предварительно смешаны с небольшим количеством жира.

Смешивать пряности с водой перед добавлением в блюдо нельзя.

Наиболее быстро теряющими свои вкусовые свойства пряностями считаются мелкомолотые и содержащие большое количество эфирных масел.

Большое количество специй и пряностей можно добавлять в картофель, макаронные блюда и рис.

Соль усиливает вкус пряностей.

Для нарезки свежих пряных трав самой подходящей доской считается керамическая — она не впитывает чужеродные запахи в отличие от деревянной.

При увеличении количества порций в 2 раза количество используемых специй следует увеличивать только в 1,5 раза.



Существует понятие сочетаемости пряностей, например розмарин плохо сочетается с лавровым листом и хорошо — с петрушкой; базилик может сочетаться лишь с чесноком.

Обжаривать на масле пряности не рекомендуется — они потеряют часть своего аромата и образуют вредные вещества.

Не рекомендуется проверять на вкус очень горячую пищу, так как вкус может не прочувствоваться.

Хранить специи и пряности лучше всего в закрытой стеклянной посуде.

Всегда имейте в виду, что вкус очень горячей пищи обманчив; поэтому, если вам кажется, что суп недосолен, а соус безвкусный, дайте содержимому ложки остыть, и тогда станет ясно, действительно ли там чего-то не хватает.

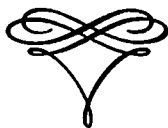
Специи получили широкое распространение в мире. Одни широко известны, другие не очень. Есть вообще такие пряности, не только использование которых, но и само запоминание их названий требует времени, например, каламинта, шумар и т. д.

Используйте специи, разнообразьте свои вкусовые ощущения, балуйте себя новыми оттенками уже привычных блюд!



# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ





**П**ряности и специи не только придают блюдам изысканность и пикантность, но и являются лечебным средством, так как обладают рядом целебных свойств.



## **ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ**

Пряности обогащают нашу пищу витаминами и минеральными веществами. Употребление разнообразных специй помогает сохранить здоровье, улучшить самочувствие, повысить настроение и продлить молодость.

Пряности — это своего рода биологические добавки, позволяющие сделать наше питание более полезным. Так как пряности — это вещества растительного происхождения (корни, листья, семена, кора и цветы растений), в них содержатся элементы, необходимые нашему организму для нормальной работы.

Многие из них обладают профилактическими и лечебными свойствами. Уже на протяжении многих веков они служат

человеку и занимают достойное место среди лечебных средств. Например, в Европе пряности продавали исключительно в аптекарских лавках.

Умелое применение специй в качестве лечебных средств — это настоящее искусство. Пряности обладают бактерицидными свойствами, т. е. способны подавлять рост бактерий, особенно гниения. Вот почему они способствуют длительному хранению пищи. Помимо этого, специи выводят из организма различного рода шлаки и токсины, очищают его от биологических и механических засорений. Некоторые выступают катализаторами ферментативных процессов.

Вот почему специи использовались и продолжают быть популярными в качестве лекарственных средств. Правда, по сравнению с применением специй в кулинарии, при лечении их концентрация и длительность использования увеличиваются.

Ко всему этому можно добавить, что употребление пряностей оказывает воздействие на наш организм, как физическое, так и психологическое. Пряности способствуют полноценному усвоению пищи, стимулируют обменные, защитные и очистительные функции организма.

*Имбирь.* Пряностью является корень имбиря. Лечит кожные и аллергические заболевания, бронхиальную астму, восстанавливает иммунитет, устраняет спазмы в кишечнике, нормализует работу щитовидной железы. Отлично помогает при простуде, выводит шлаки и токсины из организма. Имбирный чай восстанавливает силы после физической нагрузки.

*Куркума* способствует очищению крови, излечивает гастрит, язву желудка, гепатит. Хорошо помогает при ослабленном иммунитете, полиартрите, диабете, заболеваниях печени

и почек, остеохондрозе, подавляет гнилостную микрофлору кишечника. Применяют специю и при кожных заболеваниях, выпадении волос (для этого ее смешивают с маслом), в качестве масок для лица.

*Кардамон* полезен при ишемической болезни сердца. Помогает снизить активность щитовидной железы, нормализует кровоснабжение.

*Кориандр* — очень распространенная специя. Его добавляют в салаты, супы, кисломолочные продукты и овощные блюда. Он придает им приятный аромат. В качестве лечебного средства помогает при пищеварении, цистите, высоком уровне холестерина. Очищает почки от песка и камней.

*Мускатный орех* способствует нормализации мозговой деятельности, укрепляет память.

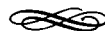
*Перец чили* придает остроту блюдам. Способствует пищеварению, повышает активность головного мозга, нормализует работу печени, богат витамином С.

*Черный перец* добавляют в пищу уже на протяжении 3000 лет. Черный перец способствует возбуждению аппетита, улучшает пищеварение.

*Гвоздика* — острая пряность, способствующая улучшению пищеварения, оказывающая обезболивающее действие при зубной боли. Кроме того, укрепляет сердце и сосуды, подавляет гнилостную микрофлору.

*Карри* — очень известная специя — смесь из двенадцати молотых пряностей. Карри добавляют в конце приготовления почти во все блюда: бутерброды, кетчупы, гарниры, салаты, супы, закуски, соусы, пиццы, рис. Ее употребление способствует поддержанию в равновесии всех функций организма.

*Гарам масала* — это смесь пряностей, но не двенадцати, а семи. Обладает неповторимым ароматом. Способствует



поддержанию баланса питательных веществ и хорошему пищеварению.

*Фенхель, или сладкий тмин*, способствует пищеварению, помогает при гастритах, язве желудка, близорукости. Снижает артериальное давление, выводит из организма токсины и канцерогенные вещества. Чай из фенхеля помогает при бессоннице.

Терапевтические свойства некоторых пряностей представлены в *таблице 1*.

*Таблица 1*

**Лечебный эффект специй**

Действие специй	Название специй
Антисептики	Красный и черный перец, гвоздика, кориандр, куркума
Болеутоляющие	Фенхель, манго, имбирь, гвоздика, мускатный орех
При бессоннице	Манго, фенхель, куркума, корица
Для лечения бронхита	Манго, фенхель, кардамон, имбирь, перец чили
Для вывода токсинов	Куркума, имбирь, фенхель
Жаропонижающие	Фенхель, куркума



Таблица 1 (окончание)

Действие специй	Название специи
Желчегонные	Манго, фенхель
Для лечения кожных заболеваний	Имбирь, мускатный орех, куркума, горчица
Кровоочистительные	Куркума, имбирь, манго, фенхель
Мочегонные	Имбирь, фенхель, куркума
Для улучшения пищеварения	Имбирь, красный перец, чили, куркума, шафран
Для улучшения памяти	Черный перец, имбирь



## ВЫБОР СПЕЦИЙ

В Средние века подделка специй сурово наказывалась. Так, например, во Франции за первую попытку подделать молотый перец присуждали большой штраф, а за вторую — арест с конфискацией имущества и запрет на торговлю.

В Германии за подделку шафрана — самой дорогой пряности — сжигали или закапывали в землю живьем. Спустя

некоторое время законы стали лояльнее, а специи подешевели. Однако и сейчас в магазинах можно встретить низкокачественную продукцию.

Для того чтобы определить качество специй, достаточно посмотреть, как они упакованы. Если снаружи бумага, а внутри — полиэтилен, то это самая дешевая упаковка для специй.

Более дорогая упаковка сделана из полипропилена. На ощупь она жестче бумаги и не пропускает воду. Однако разница в цене таких специй, скорее всего, будет связана с упаковкой, нежели с ее содержимым.

Качественные специи расфасованы в трехслойную упаковку. Третий слой — фольга, позволяющая лучше сохранить продукт. Действительно качественные специи фасуют в стеклянные банки.

Помол специй также говорит об их качестве. Чем он мельче, тем больше вероятность купить подделку. Именно на молотые специи приходится их самый высокий процент, например на черный перец. При этом часто на вид отличить подделку от качественной продукции бывает сложно.

Случается так, что в переработанный горошек черного перца добавляют муку. Аромат при этом остается неизменным, иногда для его усиления добавляют эфирные масла. Определить, что специи — имитация, можно, если увидеть в составляющих искусственные ароматизаторы и стабилизаторы.

Сухие пряности не нуждаются в добавках и хорошо хранятся без них. Самое лучшее — это покупать целые специи и молоть их самостоятельно в ступке. К тому же готовые молотые специи быстрее теряют свой аромат.

Выбирая сухие приправы, необходимо обращать внимание на дату выпуска и срок годности. Так, молотая корица уже

через полгода теряет свой аромат. А молотый черный перец дольше сохранит свои качества, если он крупного помола. Неплохо хранится и белый перец.

Что касается кориандра, то его лучше всего приобретать в целом виде, так как в молотом он быстро теряет свой аромат и вкусовые качества. Молотый имбирь хранить долго не рекомендуют, в отличие от куркумы, которая со временем становится только ароматнее и вкуснее.

Чтобы определить запах специй, следует наклониться сбоку от коробки и махнуть ладонью к себе 2–3 раза. Аромат качественной специи почувствуется сразу и будет тонким.

Вкус специй определяется следующим образом. Слегка смачивают кончик пальца и прикасаются им к специи. Ее пробуют языком и энергично растирают по поверхности неба. Качественная специя раскроет свой вкус не сразу.



## **ХРАНЕНИЕ**

Пряности и специи лучше всего хранить в плотно закрытом контейнере или банке с крышкой в темном прохладном месте. Правильное хранение поможет сохранить свойства и аромат специй.

Специи не должны подвергаться воздействию пара, влаги или конденсата. В противном случае они отсыреют, скатаются и станут не пригодными к употреблению. Посуда для хранения специй должна быть сухой и чистой.

Пряности и специи не держат рядом с источниками тепла, так как эфирные масла, содержащиеся в них, быстро улетучи-

ваются. Многие хозяйки помещают специи в шкафы рядом с плитой — это ошибка.

Нельзя расставлять баночки с пряностями на свету. Несомненно, они украшают кухню, но при этом приправы могут потерять свои свойства.

Такие специи, как паприка, перец чили и красный перец, лучше всего хранить в холодильнике, это поможет сохранить их насыщенный цвет.



### Сроки хранения

Целые, не перемолотые и не измельченные специи могут храниться до 2–5 лет.

Молотые специи — от 6 месяцев до 2 лет.

Листовые специи — от 3 месяцев до 2 лет.

Сушеные овощи — не больше полугода.

Для того чтобы не забыть, какая специя когда приобреталась, на емкости делают наклейку с датой приобретения.

Паприку или куркуму перед добавлением в блюда разводят небольшим количеством растительного масла. Это необходимо для того, чтобы сохранить их яркий цвет, а также это позволит им более равномерно распределиться в блюде.

Наряду с отдельными специями для приготовления различных блюд используют и смеси всевозможных ароматных трав и корней. Самая известная и распространенная смесь — карри (черный перец, красный перец, кориандр, куркума, иногда добавляют корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех, душистый перец, тмин, горчичное семя и мак), а также смесь «пять пряностей» (китайский перец, бадьян, корица, гвоздика и фенхель).

Следует отметить, что существуют уже устоявшиеся рецепты пряных смесей, применяемых для приготовления различных блюд (таблица 2).

Таблица 2

**Специи, используемые  
для приготовления тех или иных блюд и продуктов**

<b>Блюда и продукты</b>	<b>Специи и пряности</b>
Паштеты	Белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, мускатный орех
Птица	Тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик
Рыба	Лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян
Мясо на гриле	Красный перец, карри и перец чили, черный перец, тимьян, душица
Копчености	Черный перец, душистый перец, кардамон, кориандр, майоран, тимьян, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили
Дичь	Тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец

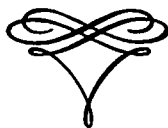
Таблица 2 (окончание)

Блюда и продукты	Специи и пряности
Овощи (рагу)	Красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика
Фрукты	Корица, гвоздика, имбирь, бадьян
Грибы	Лук, чеснок, перец черный, красный, душистый, базилик, тмин, петрушка
Яйца	Лук, чеснок, укроп, петрушка, перец черный, душистый, красный, кресс-салат, мелисса
Творог	К сладкому творогу: ваниль, анис, корица, имбирь; к соленому творогу: укроп, петрушка, перец, хрен, чеснок, лук, кресс-салат, портулак



# ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ В КУХНЯХ МИРА





Люди с незапамятных времен ценили пряности и специи на вес золота, их невозможно было приобрести простому человеку, их покупали только богатые и знатные вельможи. Специи и пряности всегда играли большую роль в жизни человечества: в пище, в медицине, в качестве ароматизаторов. При добавлении той или иной специи или пряности продукты приобретают свой неповторимый, незабываемый вкус и аромат. В народной медицине также используются некоторые специи и пряности, например, укроп применяется при тонзиллите, ангине и многих других болезнях и недомоганиях, а петрушку используют при ожирении, метеоризме, отеках и др. Из базилика, гвоздики, имбиря создают эфирные масла.



## **АИР**

В народе его называют ирный корень, сабельник, калмус. Травянистое многолетнее растение семейства аронниковых. В России произрастает повсеместно на европейской части,



в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе: по берегам стоячих вод, на болотах, образуя сплошные заросли.

Используют ползучее толстое корневище аира. Его применяют как ароматизатор компотов, киселей, фруктовых супов. Закладка сухого корневища в жидкое горячее блюдо — за 3 мин до готовности. Перед подачей блюда на стол его следует обязательно удалять.



## АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. Впервые упоминается в папирусах древних египтян и греков как ароматная пряность, которая часто использовалась в приготовлении напитков и блюд. В России анис, или, как его еще называли, бедренец, появился впервые в 1830-е гг. и сразу стал широко применяться в кулинарии и медицине.

В настоящее время растение культивируют в Азии, Африке, Центральной, Южной и Восточной Европе, но основные производители — Россия и Китай.

Сильный запах и сладковатый вкус аниса придают неповторимый аромат пище. Добавляют его во фруктовые салаты, соусы, в молочно-овощные супы и каши. У приморских народов анис — одна из самых популярных пряностей, придающая неповторимый аромат рыбным блюдам. Давно известен анис как добавка при консервировании многих овощей: при солении огурцов, квашении капусты. Многие смешанные приправы содержат экстракт аниса, например карри и др.

С давних времен анис добавляют в алкогольные напитки (настойки, наливки, пиво, брагу) и квасы, а также в микстуры. Семена аниса можно вводить даже в курительный табак. Анисовое масло имеет жирную консистенцию, поэтому его часто используют в парфюмерии.



## АНИС ЗВЕЗДЧАТЫЙ

Кроме аниса обыкновенного, на Востоке известен также анис звездчатый. Появившись в Юго-Западном Китае, это небольшое вечнозеленое дерево распространилось в Индокитае и Японии. Его особенностью является долголетие — оно растет до 100 лет.

Несмотря на то, что внешне звездчатый анис существенно отличается от обычного, их вкус и запах очень похожи и немного напоминают лакрицу. Применение аниса достаточно разнообразно. В первую очередь используют его плоды и коробочки с семенами. Плоды, имеющие оригинальную восьмиконечную форму, появляются на 6–7-м году жизни дерева и в спелом виде приобретают красновато-коричневый оттенок. Однако убирают их незадолго до созревания, когда они еще желтого цвета. В каждом плоде находится звездобразная коробочка с семенами янтарного цвета.

Звездчатый анис — незаменимая пряность в китайской кухне. Звездочки аниса применяют в рецептах таких знаменитых китайских блюд, как «чайные яйца».

Популярен звездчатый анис также в алкогольных напитках (известны анисовая настойка, пастис) и в кондитерских изделиях.

## АСАФЕТИДА

В литературе ее название иногда звучит как «асса фетида». Это растение, похожее на гигантский фенхель. Из сушеной смолы асафетиды готовят порошок с едким запахом и вкусом. У нее довольно специфический запах из-за присутствующих в ней серных веществ. Несмотря на это, применяемая в крошечных количествах, эта приправа значительно улучшает вкус многих блюд. Особенно популярна асафетида в вегетарианских блюдах. Чтобы она не превращалась в комок, ее часто смешивают с пшеничной мукой.

## БАДЬЯН

Бадьян представляет собой плоды дерева из семейства магнолиевых. Выращивают его в Китае, в Индокитае (Лаосе, Камбодже, Вьетнаме), Абхазии. Пряностью являются сухие зрелые плоды. Несколько плодиков соединяются между собой и образуют многолучевую звездочку.

Каждый плодик — маленькая лодочка темно-коричневого цвета. Если соплодия перемалывают в порошок, цвет меняется на желто-коричневый с красновато-бордовым отливом. Бадьян имеет ярко выраженный запах аниса, вкус — сладковато-горький. Однако в отличие от аниса запах у бадьяна многогранный, тонкий, лишен приторности. А наличие эфирного масла сафлор обуславливает широкий диапазон его применения.

Пряники, коврижки, крендели, печенье, компоты, муссы, варенье, пудинги, творожные массы — вот неполный перечень изделий, в которых применяют бадьян. В молотом виде, а еще лучше в сочетании с растительными маслами или сахаром, его употребляют при приготовлении мяса и домашней птицы.

Вкус блюд становится пикантным, неожиданным, улучшается аромат, а само мясо получается нежным и мягким, а значит, оно лучше переваривается. Бадьян для улучшения вкуса, усиления аромата, а также для сохранения естественного цвета часто добавляют в варенье.

Бадьян применяют также в качестве одного из компонентов маринада.

Норма закладки:

- 1) для жидких сладких блюд — 1–2 зубчика или 1/4 ч. л. порошка на 1,5 л;
- 2) для мясных блюд — до 1 г на порцию.



## БАЗИЛИК

Бasilik — невысокое растение до 60 см высотой, с темно-зелеными листьями, обладающими сильным сладковато-травянистым ароматом с оттенком камфары. Это однолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Родиной его являются тропические области Азии (Индия, Иран) и Южной Европы. Именно отсюда он приблизительно в XII в. распространился в качестве пряного и лекарственного растения. В Европе он впервые появился в XVI в. и сразу завоевал симпатии европейцев своим запахом.

В настоящее время базилик широко распространен во всех странах Европы, в Молдавии, Крыму, на Кавказе, а также Средней Азии.

Существует несколько разновидностей травы: базилик душистый, базилик французский, экзотический базилик. Все виды широко применяют как в кулинарии, так и в медицине. Однако для получения ароматического масла используют только два типа — французский и экзотический. Эфирное масло из экзотического базилика производят в Египте, Южной Африке, Бразилии и Индонезии. В нем в большом количестве содержатся тимол и эвгенол.

Французский базилик выращивают в Восточной Африке, Индии и Южной Америке. Готовое к применению масло имеет вид бесцветной бледно-желтой жидкости. В эфирном масле обнаружен высокий процент камфары, или метилциннамата. В 100 г готового сырья — около 319 ккал и 2 г жира.

Растение хорошо сочетается с розовым деревом, мускатным шалфеем, имбирем, перечной мятой, бергамотом, петит рейном, вербеной, лаймом, цитронеллой, дубовым мохом.

Срок хранения составляет не более 5 лет в фарфоровой или стеклянной посуде с герметично закрывающейся крышкой.

Кроме масла, широко употребляют листья, как в свежем, так и в сушеном виде. Их аромат при правильной сушке усиливается. В Средние века из-за большого распространения восточные приправы оттеснили базилик на второй план, но его все равно употребляли в пищу. После Второй мировой войны произошло второе открытие растения, его стали культивировать во многих странах Европы, на Северном Кавказе, в Крыму, Грузии.

Базилик — одна из самых ароматных пряностей, которая используется для приготовления изысканных блюд. Он имеет слегка горьковатый вкус, а собранный в определенное короткое время — сладковатый. По запаху базилик немного напоминает гвоздику или мускатный орех. В кулинарии базилик применяют как в свежем (салаты, супы), так и в сушеном виде. Он хорошо сочетается с помидорами, зелеными овощами, бобами, фасолью, зелеными культурами (например, салатом и шпинатом), рыбой, сыром, бараниной, говядиной. Его часто добавляют в соусы, пиццу, вторые блюда, используют в маринадах. Измельченные листики базилика добавляют в процессе приготовления колбас, котлет, паштетов и других мясных блюд. Базилик употребляется для ароматизации продуктов и при мариновании огурцов, добавляется в творог, масло, блюда из яиц, рыбы и морепродуктов.



## БАРБАРИС

Барбарис — это ветвистый кустарник с желтоватыми или буроватыми побегами, достигающий в высоту 1,5–2,5 м. Листья, длиной до 4 см, имеют обратояйцевидную форму. Побеги усажены колючками, кистевидные соцветия содержат около 25 цветков с неприятным запахом. Плоды — продолговатые ягоды ярко-красного цвета. В них содержится до 6 % яблочной кислоты и до 104 мг витамина С.

Ягоды барбариса — прекрасная витаминная добавка и средство, мягко усиливающее выделение ферментов в желудочно-кишечном тракте. Из листьев готовят настойки. Препараты из барбариса широко применяют в гинекологии,

кардиологии, при лечении заболеваний желчного пузыря, в качестве средства, тонизирующего кишечник и др. Из луба барбариса (кора без внешнего грубого слоя) в индо-тибетской медицине делают сгущенный отвар, который применяется для профилактики глазных заболеваний.

Плоды барбариса в кулинарии используют в свежем и консервированном виде, а также при изготовлении варенья, сиропов и желе.

## ВАНИЛЬ

Ваниль — одна из самых дорогих пряностей на мировом рынке. Готовые стручки (палочки) ванили имеют длину 10–20 см. Они мягкие, эластичные, слегка скрученные, маслянистые на ощупь, темно-коричневого цвета. Свидетельство высокого качества ванили — налет беловатых кристаллов, которым покрыты стручки лучших сортов. Запах у нее очень стойкий. Так как натуральная ваниль очень дорога, ее часто заменяют дешевым синтетическим ванилином, представляющим собой белый кристаллический порошок. Этот ванилин отличается от натурального более концентрированным, сильным и резким ароматом. Соответственно, он не обладает тонкостью натурального ванилина.

Смесь ванилина с сахарной пудрой называют ванильным сахаром. Аромат этой смеси очень неустойчив и быстро выдыхается. Ваниль и ее производные используют в основном в пищевой сфере: для изготовления кондитерских изделий и сладких блюд. Применяют ее в качестве добавки для приготовления ликеров.



Ваниль вводят в изделия или непосредственно перед тепловой обработкой в тесто, или сразу после нее, в еще не остывшие блюда: пудинги, суфле, компоты, варенья и т. п. Бисквиты и торты пропитывают ванильным сиропом уже после выпечки. В холодные блюда, например в творожные пасты, ваниль добавляют уже после их приготовления. Класть ванилин в изделие или блюдо непосредственно в чистом виде или в порошке нельзя.



## **ГВОЗДИКА ГОЛЛАНДСКАЯ (САДОВАЯ)**

Гвоздика садовая — вечнозеленое растение, относящееся к семейству миртовых. В огромном многообразии пряностей гвоздика благодаря своим ярко выраженным ароматическим качествам занимает особое место. В кулинарии ее используют как самостоятельную пряность, так и в сочетании с другими добавками. Молотая гвоздика является ведущим ингредиентом и играет большую роль в масалах — специфических смесях специй, весьма распространенных на Востоке. Их добавляют обычно в конце приготовления блюда, чтобы придать ему свежий аромат. Мясо и птица, рыба и морепродукты, творог, грибы и овощи, соусы, кондитерские изделия, соленья, маринады и различные напитки — список блюд, в которых она применяется, неисчислим. В приготовлении блюд, фаршей, мясных крепких бульонов из говядины, свинины, баранины, а также соусов, подаваемых к птице, она идет вместе с черным перцем, в сладких блюдах (кондитерских изделиях, компотах, пудингах) — с корицей.



Бутоны гвоздики отличаются повышенной горечью, поэтому их применяют в мясных блюдах и маринадах. Для сладких кондитерских изделий, напротив, лучше подойдут головки (шляпки) гвоздики.

Гвоздика — приправа капризная, поэтому использовать ее следует осторожно. Целиком ее добавляют в блюда, которые должны настаиваться. Молотая гвоздика подходит в основном к соусам. Опытные повара закладывают ее в блюда на разных этапах их приготовления: в тесто и фарш — до тепловой обработки, в грибные, овощные и фруктово-ягодные маринады — вместе с другими компонентами в процессе их приготовления. В мясные блюда — за 10–15 мин. до готовности. В жидкие блюда (бульоны, супы, компоты) — за 3–5 мин. до готовности. Не рекомендуют вводить гвоздику в блюда, требующие длительной тепловой обработки.

В Европе гвоздику садовую впервые описал известный римский император Плиний. Однако определить место ее произрастания долго не могли. Лишь в начале XVI в. португалец Серрао обнаружил гвоздику на Молуккских островах. В настоящее время родиной растения считают Индонезию. Правда, пряность культивируют практически во всех странах мира, особенно широко на Филиппинах и Мадагаскаре.

В качестве растительного сырья используют почки, листья, ветки, из которых получают масло. Масло почек имеет вид бледно-зеленой жидкости с сладковато-пряным, фруктовым ароматом. При длительном хранении эфирное масло, приготовленное из листьев, представляет собой коричневую жидкость с резким запахом жженого дерева. Масло, полученное из побегов, имеет бледно-желтый цвет и сильный пряно-древесный аромат. Эфирное масло гвоздики садовой относят к классу тонизирующих ароматов — афродизиакам.



## ГОРЧИЦА

Горчица — растение нескольких видов, листья и семена которого обладают характерным специфическим вкусом и слабым запахом или почти не пахнут. Как универсальное медицинское средство и обязательный компонент огромного количества блюд она известна уже много столетий.

Семена горчицы обладают интересным свойством: острый вкус и едкий запах они приобретают только тогда, когда их подвергают измельчению и смешивают с водой. Объясняется этот факт тем, что дробление и смешивание горчичного порошка с водой активизируют особый фермент, присутствующий в семенах. Вступая в реакцию с другими компонентами, он образует эфирное масло, которое и придает горчице неповторимый вкус и специфический запах.

В кулинарии горчица находит различное применение. Известны целые и молотые семена, горчичный порошок из растертых зерен и готовые горчичные пасты, наконец, горчичное масло. Наиболее распространенной является столовая горчица, изготавливаемая из порошка. Она используется как соус для холодца и многих блюд из субпродуктов, при запекании мяса в целях его ароматизации и для предотвращения потери сока.

Видов столовой горчицы довольно много. В зависимости от цвета семян различают белую, коричневую и черную. Самые острые, жгучие и пряные — черные семена. Коричневые семена слегка горчат сначала от наружной шелухи, а сильный жгучий вкус появляется уже потом. Наиболее слабым, сладковатым привкусом отличаются семена белой горчицы. Именно их в сушеном виде чаще всего используют для домашнего

консервирования, особенно при заквашивании, засолке и в маринадах. Незаменимы они в пряном посоле сельди. Белые горчичные зерна, так же, как черные и коричневые, применяют в процессе приготовления супов и мясных блюд. Горчичный порошок кладут в приправы для салатов и в майонезы, добавляют в соусы для капусты, лука-порей и других овощей, а также в сырные соусы.

Коричневые семена особенно популярны в Индии, где их применяют при изготовлении знаменитого порошка карри (багхар или тадка). Семена варят в горячем масле, пока они не полопаются и не станут серыми, а потом добавляют в различные овощные блюда. Компонент многих индийских блюд — горчичное масло.

## ИМБИРЬ

Родиной имбиря считают Юго-Восточная Азию, Китай и Западную Индию. В Европе он появился около 2000 лет назад, встречается только в культивируемом виде. В качестве лекарственного сырья используют корень, из которого получают настой светло-желтого цвета с нежным, терпким, пряным ароматом.

Имбирь — одна из старейших известных человеку приправ с особым ароматом, сладковатым и жгучим вкусом. В качестве пряности используют корневище растения, причем как целое, так и молотое, в виде сухого порошка. Чтобы приготовить порошок, корневище моют, очищают, сушат на солнце, перемалывают, получая мучнистый серовато-желтоватый порошок, который и добавляют в блюда.

В некоторых азиатских странах из него делают варенье или засахаривают в сиропе. Многочисленные письменные источники, в которых сообщается о царских пирах, монастырских обедах или кулинарных рецептах, обязательно упоминают имбирь в качестве добавки к всевозможным блюдам, соусам, квашениям, овощным и фруктовым маринадам и др. Имбирь придавал восхитительный вкус супам, особенно из бобовых, картофеля, риса, а также различным мясным бульонам. Широко применялся он в приготовлении птицы, свинины, грибов, соусов к мясу, им нередко сдабривали сыры. Мясо перед жарением часто натирали смесью соли с имбирем для того, чтобы сделать его более мягким и ароматным. Имбирь с давних пор служил ингредиентом теста для пряников, куличей, сдобных булочек, пудингов. Без этой приправы не обходились также различные безалкогольные (квасы, кисели, компоты) и алкогольные (наливки, настойки, пиво, браги, меды) напитки.

Не потерял имбирь своего значения и в современной кулинарии. Благодаря приятному аромату его добавляют в тесто для печенья, к сладким блюдам: в пудинги, мармелады, желе, засахаренные фрукты, джемы. Пряность придает тонкий вкус супам из говядины, дичи, фасоли, жареной свинине, а особенно печеной утке и грибам.



## **КЕРВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Однолетнее травянистое растение, относящееся к зонтичным. В высоту кервель достигает 50–70 см. Внешне он очень похож на петрушку. Родиной этого растения считают Кавказ и Западную Азию. Растение использовали в пищу еще древ-

ние римляне. Во время военных походов оно попало в Европу. Сейчас в одичавшем виде оно встречается в Молдавии, Крыму, а также на Британских островах. В некоторых регионах кервель имеет другие названия: снедок, журница, купырь бутенелистный. В качестве пряности применяют молоденькие листочки, издающие запах аниса. У некоторых видов кервеля в пищу употребляют и корни, напоминающие морковку белого цвета или корень пастернака.

Молоденькие листочки кервеля не только имеют приятный вкус, но и богаты витаминами А и С. Кроме витаминов, они содержат эфирное масло, гликозиды и минеральные вещества. В качестве приправы молодые листочки добавляют в супы, блюда из мяса, яиц, творога, сыра, в салаты. Нередко его используют одновременно с другими приправами, например с эстрагоном.

## КОРИАНДР (КИНЗА)

Кориандр, или кинза, — однолетнее растение, широко распространенное как в Азии (особенно в Индии), так и в России. Его иногда называют клоповником. Слово «кориандр» переводят с греческого как «клоп» и «анис». Он обладает устойчивым ароматом и жгучим пикантным вкусом. Несмотря на то, что семена кориандра происходят из того же растения, что и зелень кинзы, они обладают совсем другим вкусом: лимонным, перечным, сухим. Листья кориандра заготавливают, сушат в тени, до фазы бутонизации. В кулинарии используют свежую и сушеную зелень растения и семена. Свежая зелень идет в салаты, супы, к жирным мясным блюдам, су-

шеную зелень добавляют преимущественно в супы, соусы. Семена кориандра добавляют при выпечке хлеба, засолке и мариновании рыбы, при тушении мяса, засолке капусты, изготовлении квасов и пива. Кориандр входит в большинство сложных смесей пряностей.



## **КОРИЦА КИТАЙСКАЯ**

Корица китайская — популярная во всем мире пряность, которую получают из внутренней коры нескольких видов коричных деревьев. Коричное дерево — вечнозеленый куст высотой до 15 м из семейства лавровых. Самыми известными являются четыре вида: китайская, цейлонская, малабарская, пряная корицы. У различного вида коричных деревьев используют кору, листья и высушенные плоды. Кору применяют как в целом, так и в размолотом виде, из листьев получают коричное масло. Она обладает нежным сладковатым, слегка жгучим, согревающим ароматом.

О древнем происхождении пряности свидетельствуют устные и письменные источники. Арабские купцы, привозя ароматную траву в торговые центры Средиземноморья, славали легенды о ее происхождении. То они утверждали, что украли ее у невиданных птиц, то отобрали у страшных животных, похожих на крыс.

Великий врач Аристотель подверг сомнениям эти рассказы и вместе со своим учеником впервые сделал предположение, что корицу получают из деревьев, произрастающих в диких местах. Однако с помощью этих легенд еще больше подогревался интерес к пряности.

Родиной коричневого дерева считают влажные тропические леса стран Юго-Восточной Азии. Корица распространена на Шри-Ланке, Индии, Вьетнаме, Индонезии. Ароматическое масло корицы имеет сладкий, пряный теплый запах с горьковато-сладким оттенком.

Прежде всего ее применяют в кондитерском производстве в качестве добавки к тесту, из которого пекут пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой, печенье, куличи, кексы. Она часто входит в список ингредиентов для пудингов, творожных паст, муссов, желе, киселей, варенья, компотов.

Особенно популярна корица в восточной кухне, где ее применяют в рецептах блюд из домашней птицы, баранины, свинины, а также в маринадах. Корица улучшает вкус жирного мяса, поэтому в Закавказье и Средней Азии ее добавляют как в холодные, так и в горячие блюда из птицы и вторые блюда из баранины, а в Китае и Корее — при приготовлении жареной свинины. На Востоке корица входит в качестве обязательного компонента в различные смеси сухих пряностей для различных блюд и маринадов. Она применяется как в виде кусочков коры (в жидких блюдах), так и в молотом (в тесте, вторых и сладких блюдах, салатах, творожных пастах) виде. Молотая корица обогащает вкус многочисленных десертов. Особенно хорошо она сочетается в сладких блюдах с вишней, айвой, яблоками, тыквой, грушей. Корица — незаменимый ингредиент в пряной смеси карри, а также в гарам масала.

В западноевропейской кухне корицу чаще всего кладут во фруктовые и овощные салаты, также в холодные фруктовые супы.

Эту пряность часто применяют для ароматизации блюд из риса, творога, выпечки. Молотая корица имеет нежный,



сладковатый, пряный устойчивый вкус. Корица целая обладает более интенсивным пряным ароматом и сладковатым вкусом. Гурманы предпочитают покупать натуральную корицу — в виде кусочков коры. Следует помнить, что как палочки, так и молотая корица быстро теряют свой аромат, так что их нужно использовать в течение 1–2 месяцев.



## **КУРКУМА**

Травянистое растение (на санскрите она называется «хальди»), имеющее корень оранжевого цвета, похожий на имбирь. Именно из этого предварительно высушенного и очень тонко перемолотого корня получают пряность в виде золотого порошка. У куркумы острый, пряный, немного грубоватый, но одновременно нежный и ароматный запах, напоминающий аромат перца. Она имеет слабжгучий, слегка горьковатый вкус.

Существует несколько разновидностей этого растения: куркума длинная, куркума ароматная, цитварный корень, халди, зарчава. Куркуму длинную широко употребляют на всем Востоке и как приправу к пище, и как пищевой краситель, и как медицинское средство. Куркума ароматная находит применение в основном в кондитерском производстве, а цитварный корень (куркума цедоари) используют при производстве ликеров.

Особенно широко куркума распространена в Индии. Именно отсюда ее в основном экспортируют в страны Европы и Америки. Куркума не только делает блюда гармоничными, но и окрашивает их в сказочно яркие золотисто-желтый



или лимонно-желтый цвета. Кроме того, она придает пищевому продукту свежесть и делает его более устойчивым к длительному хранению. Она является обязательным компонентом подливки, без которой не обходится ни одно блюдо из риса в странах Средней и Юго-Восточной Азии, а также на Кавказе.

Куркума входит в состав приправы карри. Ее нередко добавляют в воду перед отвариванием или в масло для жаренья овощей, рыбы, а также в различные маринады. Среди европейских стран куркума наиболее популярна в Англии, где ее традиционно прибавляют ко всем мясным и яичным блюдам и соусам.

Куркуму используют также в кондитерском производстве в качестве пищевого красителя для окраски ликеров, маринадов, масла, маргарина, майонеза и сыров, а также при производстве горчицы.

Куркума хранится всего несколько месяцев.

## КАРДАМОН

Травянистое многолетнее растение из семейства имбирных. Разводят ее в Индии и на Цейлоне. Семена, которые находятся в коробочках-капсулах, сначала сушат на солнце, периодически смачивая водой. Внутри высушенных капсул находятся три гнезда, в каждом — по 3–4 семечка темного цвета. Именно эти семечки с пряно-жгучим, острым камфарным запахом и являются пряностью, а тонкая оболочка капсул предохраняет их от выдыхания. Однако она очень хрупкая и легко ломается от нажима пальцами.

Кардамон — одна из наиболее изысканных и, пожалуй, универсальных пряностей, подходящая к самым разным блюдам. Он придает тонкий аромат мучным изделиям — кексам, пряникам, коврижкам, используется для ароматизации кондитерских начинок для рулетов, изделий с добавлением кофе.

Кардамон снижает возбуждающее действие кофе. Если добавить в чашку щепотку кардамона или мускатного ореха, возбуждающий эффект напитка останется, а отрицательные последствия воздействия кофе на организм смягчатся.

Кардамон, особенно в восточной кухне, часто применяют вместе с другими приправами (мускатным орехом, петрушкой, луком, чесноком) для приготовления соусов к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также в качестве добавки к супам, салатам, фаршам.

Нередко кардамон встречается в составе смесей, например в гарам масала и др. Особая область его применения — облагораживание домашних настоек и наливок. Не только на Востоке, но и на Западе кардамон пользуется большой популярностью в качестве добавки к чаю.

Если кардамон покупать и хранить в целых стручках, его можно использовать в течение длительного времени — до 1 года, а иногда и больше.



## ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист — это лист вечнозеленого субтропического кустарника лавра. С древнейших времен этому растению придавалось особое значение в культах. С ним связано мно-

жество мифов и легенд. Самые известные из них — древнегреческие. Лавровым венком в Древней Греции награждали победителей спортивных и поэтических состязаний.

Известный поэт Древней Греции Овидий в своей поэме «Метаморфозы» повествует о том, что бог Аполлон, пошутивший с юным богом любви Эротом, жестоко поплатился за свою вольность. Эрот пронзил Аполлона стрелой, рождающей любовь, а юную Дафну, дочь Пеней, — стрелой, убивающей ее. В результате Аполлон, не в силах противиться любви, постоянно преследовал Дафну, а Дафна убегала прочь от Аполлона. В конце концов, измученная преследованиями, Дафна обратилась к отцу и матери-Земле за помощью. Родители превратили ее в лавровый куст. Безутешный Аполлон в знак горя с тех пор стал носить на своей голове венок из вечнозеленого лавра.

Лавровый лист издавна используют в медицине, кулинарии и в быту. В качестве пряности — это неотъемлемый атрибут любой, как азиатской, так и европейской кухни. Его применяют как в свежем, так и в высушенном виде для ароматизации первых и вторых блюд (мясных, куриных, картофельных, рыбных, из морепродуктов и др.), овощей (тушеной моркови, отварного и тушеного картофеля, гороховой каши), а также соусов. В маринадах и засолке эта приправа — главный компонент (в порошке). Она входит в грибные маринады в составе смеси пряностей и, наконец, применяется при консервировании мяса, овощей и рыбы. Кроме листьев, издавна используют также плоды (семена) лавра и лавровый порошок.

Лавровый лист лучше всего покупать целыми ветвями и сушить дома на открытом воздухе при комнатной температуре.



## **ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ**

Лимонник китайский — вьющееся деревянистое растение-лиана, произрастающее на Дальнем Востоке. Его стебель может достигать 16 м в длину. В качестве лекарства и приправы используют ягоды и семена.

Ягоды лимонника содержат большое количество различных кислот (лимонной, яблочной, винной), витамин С, тонизирующие вещества, эфирное масло, а также некоторые минеральные вещества.

Положительное действие оказывает лимонник в качестве антидепрессанта, при общем упадке сил. Его тонизирующее действие давно известно народам, живущим в местах его произрастания. Мякоть ягод используют для приготовления киселей и морсов. Ее, а также кусочки коры добавляют в чай. В пищевой промышленности из ягод лимонника готовят сиропы, начинки для кондитерских изделий.



## **МАЙОРАН**

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Существует две разновидности майорана — листовая и цветочная. Первая встречается в южных странах, вторая — в Центральной Европе. Родиной майорана считают Малую Азию и Средиземноморье. Культивируют его в европейских странах, Китае и США, в Средней Азии, Закавказье, Прибалтике.

Это ароматное растение, зелень которого добавляют в супы, соусы, паштеты, блюда из картофеля. Свежие листья майорана очень ароматны, но можно применять и сушеную специю. Отлично сочетается с другими травами.

## МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

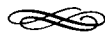
Мускатный орех получают из плодов мускатного дерева семейства мускатниковых. Оно достигает в высоту от 6 до 18 м. Его родина — Молуккские острова, а возделывается он в Индонезии и Малайзии.

Плоды мускатника — большие, ярко-желтые или серо-желтые, размером с персик. При полном созревании раскрываются пополам, обнажая мякоть и семя, покрытое сверху мясистым ярко-красным или ярко-малиновым присеменником (ариллусом). После сушки этот цвет меняется на оранжевый, а после непродолжительного хранения — на оранжево-желтый или темно-желтый. У ариллуса есть еще одна защита — твердая, деревянистая, но тонкая темно-бурая оболочка.

Мякоть мускатного ореха в странах Юго-Восточной Азии используют для приготовления приправы «чатни».

Из ариллуса в дальнейшем получают пряность (ничего общего не имеющую с цветком мускатного дерева), а из самого семени в результате длительной и сложной обработки — пряность, называемую мускатным орехом.

Сначала семена сушат под навесом на огромных бамбуковых решетках, под которыми разводят небольшой бездымный огонь, поддерживаемый круглосуточно в течение 1,5 ме-



сяцев. Иногда сушка затягивается до 2 или 3 месяцев. Ежедневно орехи переворачивают деревянными граблями. После того как они начинают греметь, их тонкую скорлупу разбивают, освобождая ядра. Далее их помещают в известковый раствор на несколько минут и вновь сушат в тени до 3 недель. После таких «приключений» готовый мускатный орех представляет собой ядро яйцевидной формы, светло-бурого цвета с сетью светло-бежевых морщинок. На срезе имеется характерный мраморный рисунок: бежевое поле с темно-коричневыми вкраплениями. На одном полюсе хорошо заметно светлое пятно, на другом — темно-коричневое или даже черное.

Ядра мускатного ореха удивительно красивы: вся их поверхность испещрена темными ветвящимися сосудиками.

Мускатный орех обладает острым вкусом и сильным утонченным ароматом.

Сфера его применения очень широка:

- в сладких блюдах, таких, как варенье, компоты, творожные пасты, фруктовые десерты;
- в кондитерских изделиях из теста: куличах, бисквитах, печенье;
- в блюдах из картофеля и овощей;
- во всех грибных блюдах;
- для ароматизации мяса (телятины и свинины);
- в рыбных блюдах;
- для улучшения вкуса мясных и рыбных фаршей.

Особенно хорош мускатный орех в качестве добавки в смешанных блюдах и фаршах, в которых сочетаются мясо (или рыба) с овощами, грибами, тестом, а также в соусах. Перед употреблением мускатный орех натирают на мелкой терке или дробят.

## МЕЛИССА

Мелисса (лимонная мята) — многолетнее растение, достигающее в высоту 40–60 см. Ее листья обладают сильным и приятным лимонным запахом. Иногда мелиссу называют пчелиной травой или медовкой. Связано это с тем, что в период цветения растение привлекает к себе большое количество пчел. Листья мелиссы содержат эфирные масла, которые придают горьковатый вкус. Листья и молодые побеги мелиссы широко используют в кулинарии, как в свежем, так и в сушеном виде. Как пряную приправу ее добавляют к грибным, мясным, рыбным блюдам. Подходит она также к дичи. Листья применяют в приготовлении салатов, супов, для ароматизации уксусов. Используют их в соленьях и маринадах. Мелисса употребляется также как приправа к творогу и блюдам из риса. Ее добавляют в различные напитки: чай, компот, квас, пиво.

## МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Мята перечная — многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 70–100 см. Она обладает приятным запахом и вкусом, которые оказывают охлаждающее и освежающее воздействие.

За освежающее действие мяту называют «холодянка». Связаны эти качества с тем, что основным компонентом мяты является ментол.

Листья свежей и сушеной мяты чаще всего добавляют в чай. Освежающий эффект используют в приготовлении спиртных напитков, квасов, а также в компотах, киселях, морсах. Ее применяют в кондитерских изделиях и для улучшения вкуса жареного мяса и птицы.



## МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Можжевельник — вечнозеленый кустарник с листьями-хвоей. Лекарственным и пищевым сырьем служат его плоды, имеющие тонкий хвойный аромат с острым вкусом. В готовом виде они имеют черно-бурый цвет и обладают пряным сладким вкусом. Можжевельник в качестве приправы используют во всех блюдах из мяса и домашней птицы для придания аромата. Кроме этого, его листья добавляют в блюда из квашеной капусты, маринады, различные настойки.



## НАРД

Это многолетнее ароматическое травянистое растение из семейства валериановых. Произрастает в Непале, Китае и Индии. Оно имеет высокий стебель, узкие цельные листья, стебель увенчан соцветием из красных цветков. Прикорневая часть стебля и корневище этого растения обладают жгуче-горьковатым вкусом и сильным ароматом, сохраняющимся даже у высушенных растений.



Известный ученый-ботаник К. Линней отмечал ароматную особенность нарда: в засушенном виде растения сохраняют запах после векового хранения.

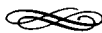
Корень разветвленный, темно-коричневого цвета, мясистый, сочный, цилиндрической формы, длиной 6–8 см, в палец толщиной. Эта часть растения густо усеяна длинными спутанными волоконцами. В восточной медицине используют корневища растения, содержащие эфирные масла.



## ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Культивируют в Индии, Индонезии, странах Карибского моря. Черный перец готовят из незрелых плодов, высушенных под прямыми солнечными лучами. Он не должен сереть при хранении, так как это приводит к утрате целебных и ароматических свойств. Черный перец — самая универсальная и распространенная пряность, добавляемая в мясные, рыбные, овощные и даже в некоторые сладкие блюда.

Черный перец — это плоды-костянки. Его лучшими сортами считают малабарский и теллишери. Из этого растения получают три вида перца — черный, белый и зеленый. Для получения черного перца незрелые плоды сушат целиком на солнце, после чего они сморщиваются и темнеют. Чем темнее, тяжелее и тверже перец, тем лучше его качество. Хорошо высушенный черный перец при хранении также не должен сереть. Ни одна кухня в мире не обходится без черного перца. Его применяют в мясных, рыбных, овощных, грибных, яичных блюдах и даже (в небольших количествах)



в некоторых сладких блюдах, как в холодных, так и горячих. Он входит в состав сухих смесей пряностей, а также маринадов и солений.



## ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ

Белый перец получают от того же самого растения, что и черный. Правда, для приготовления белой пряности плодам дают дозреть. Со зрелых красных плодов снимают околоплодник, получая зерно сероватого цвета. После этого семена сушат. Белый перец по вкусу менее острый, запах его более специфический, сильный, но одновременно слегка душноватый. Белый перец распространен меньше, однако ценят его дороже, чем черный. Его применяют в основном для приготовления блюд из мяса, птицы и рыбы (отварной говядины, телятины,пельменей), а также для супов, салатов, соусов. Он добавляется в мясной фарш, входит в состав целого ряда смесей светлых и умеренных по жгучести пряностей.



## ПЕРЕЦ СЕРЫЙ (КУБЕБА)

Плоды этого растения собирают с лианы, произрастающей в Индонезии, Малайзии, на Цейлоне. Для ее изготовления используют зерна. В готовом виде кубеба выглядит как шарики диаметром 4–6 мм серо-бурого или пепельно-серого цвета, с заостренным сосочком с одной стороны шарика и с палочкой — ножкой (5–9 мм) — с другой. Вся поверхность

зерен кубебы покрыта сетью морщинок, а внутри расположено черное семечко.

При длительном хранении зерна кубебы сохраняют пепельно-серый цвет, что является показателем хорошего качества пряности. Она обладает приятным запахом со слабым камфарным оттенком. Вкус у кубебыпряно-жгучий, даже холодящий, напоминающий мяту. Эта пряность в несколько раз острее, чем черный перец, поэтому нормы закладки ее в блюда небольшие — примерно 1/4 часть дозы черного перца. В странах Юго-Восточной Азии ей ароматизируют соусы к овощам, блюдам из риса, крабам, креветкам, трепангам, улиткам, омарам, лангустам.



## ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ

Красный перец готовят из зрелых плодов нескольких видов растений, обладающих слабым запахом и острым жгучим вкусом. Плоды могут использоваться в свежем виде, однако чаще их сушат и перемалывают в порошок. Самые распространенные — стручковый и кайенский перцы. Перец стручковый (острый, жгучий, чили, паприка) делят на жгучие, средне- и слабожгучие сорта. Культивируют его во всех странах со сравнительно теплым климатом. В качестве пряности употребляют либо зрелые свежие, либо высушенные плоды в размолотом виде.

Стручковый перец трудно истолочь в порошок, поэтому настоящий красный перец должен быть крупномолотый, оранжевого или кирпично-красного цвета. Молотый перец, приготовленный из высушенного целого перца с се-

менами, более жгуч, чем приготовленный из одной лишь внешней оболочки, без внутренних перегородок и семян (паприка).



## ПЕРЕЦ ЯМАЙСКИЙ

В русской кухне чаще всего используется ямайский перец в виде крупных горошин серо-буровой окраски. В растертом виде ямайский перец имеет красивый, ровный, темно-бежевый цвет с красноватым отливом. Его широко применяют во всевозможных рыбных блюдах (супах, заливных, рыбных фаршах, подливках и соусах к отварной рыбе) и блюдах, приготовленных из морепродуктов. Эту пряность часто добавляют в мясные супы, домашние колбасы, ветчину, копченое мясо, а также в мясные подливки и соусы.

Редкий маринад или засолка овощей, грибов, сала, рыбы обходятся без душистых горошин. Значительно реже применяют душистый ямайский перец в приготовлении сладких блюд и кондитерских изделий. В этом случае он, как правило, входит вместе с другими пряностями в состав смесей.

Ямайский перец закладывают в супы за 30–40 мин до готовности, так как он плохо растворяется в воде.

Количество перца определяют в зависимости от того, в какую среду его помещают: в холодную или кипящую воду, уксусный раствор. При засолке, когда рыбу или грибы просто пересыпают пряностями, требуется больше горошин. В супы, рассолы и маринады их кладут меньше.



## ПАЖИТНИК

Однолетнее растение из семейства бобовых с семенами, имеющими ребристую поверхность, почти кубическую форму. Выращивается в странах с теплым климатом.

В качестве пряности используют сухие семена, которые обычно продают в виде порошка кремового цвета. Семена пажитника имеют сильный, горьковатый вкус. В качестве приправы растение популярно в вегетарианской кухне Южной Индии. Там кулинары добавляют целые семена в горячее масло в самом начале приготовления многих блюд. Вводится в тесто для выпечки ароматного хлеба. Эта пряность выступает обязательным компонентом сложных пряных смесей, в которых составляет иногда 15–20 %. Порошок, как и многие другие восточные специи, хранится не долго — в течение 2–3 месяцев.



## РОЗМАРИН

Розмарин — это вечнозеленый кустарник. В качестве приправы используют в основном молодые нежные листья, расположенные на верхней трети ветвей. Перед употреблением листья высушивают в тени. Аромат розмарина имеет слегка камфарный запах, а вкус обладает горьковато-пряным оттенком.

Применение розмарина в целом сходно с лавровым листом. Однако в слишком больших количествах он может придать блюду неприятный, горький привкус. Его добавляют

главным образом в мясные блюда из свинины, баранины, крольчатины, а также домашней птицы и рыбы. Нередко розмарин употребляют как приправу к соусам и подливкам, им сдабривают пиццы, макароны, фруктовые салаты. Иногда розмарин вводят в маринады.

В европейской кухне розмарин употребляют также в овощных и мясных супах.



## ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)

Родиной этого ароматного растения считают Средиземноморье, где оно растет на каменистых пустошах и в вечнозеленых кустарниковых лесах. Сотни его видов встречаются в Евразии, Северной Африке, на Канарских островах и даже в Гренландии.

Его дикорастущая зелень обладает сильным пряным ароматом. Ее используют как в свежем, так и в сушеном виде, как самостоятельную пряность, так и в составе различных травяных смесей. С ней готовят блюда из самых разных продуктов. Отлично сочетается с рыбой, мясом, птицей, салатами и овощами. Добавляют тимьян и в соленья.



## ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Тмин — популярная приправа из зерен растения обыкновенного тмина. Приправой служат как целые зерна тмина, так и получаемый из них порошок. Обладающий изыскан-

ным ароматом тмин широко применяют в кулинарии в качестве добавки к мясным блюдам, овощам, хлебу, кондитерским изделиям, супам, сырам. Он является одним из ведущих ингредиентов при производстве ликеров.



## УКРОП ДУШИСТЫЙ

Укроп пахучий, или огородный, — растение с довольно сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Это, пожалуй, самая популярная специя у кулинаров всего мира. Используют зелень и семена укропа, а также эфирное масло. Укроп применяют при солении и мариновании овощей. Укропные рассолы, маринады и соусы очень вкусны, они улучшают самочувствие. Зелень укропа кладут в блюда на завершающей стадии приготовления.

В Скандинавии его применяют при изготовлении блюд из морепродуктов. Свежий укроп придает великолепный аромат салатам из свежих овощей. Он хорош в сочетании с молочными продуктами, в начинках для пирогов. При добавлении его в блюда учитывают, что он снижает содержание соли. В сухом виде его включают в состав многих приправ.



## ФЕНХЕЛЬ

Фенхель, или анисовый укроп, получил довольно широкое распространение не только на Востоке, но и в Европе. В пищу используют нижние белые сочные листья, обладающие ани-

совым сладковато-пряным ароматом и сладким вкусом. Употребляют его в салатах, блюдах из мяса, особенно из баранины, рыбы, в супах, маринадах, соусах и т. д. Листья фенхеля тушат и жарят.

Фенхель употребляют не только как самостоятельную приправу, но и как компонент в пряных смесях. Это основной ингредиент в индийском «панч фороне». Приправой могут служить также зерна фенхеля, которые перед использованием поджаривают без масла, чтобы они дали запах и сладость.

В странах Востока фенхель применяют как средство, способствующее пищеварению, и как освежитель дыхания, поэтому в поджаренном виде его часто жуют после приема пищи. Целые семечки можно хранить в течение одного года.



## ЧЕСНОК

Эту специю любят за жгучий вкус и сильный запах. Ее используют как в свежем, так и в сушеном виде. Полезнее чеснок, раздавленный в чеснокодавилке, чем мелко порезанный. В этом случае выделяется вещество аллицин, регулирующее уровень холестерина. К тому же раздавленный чеснок ароматнее и вкуснее.

Нередко чеснок кладут в горячие блюда за несколько минут до окончания приготовления — так специя сохраняет полезные свойства, аромат и вкус, лучше гармонирует с другими приправами. Это не относится к чесноку, который обжаривают, а также когда чеснок кладут целыми зубчиками (иногда не очищая, как в плове) в тушащиеся или запекаемые блюда.



Толченый и мелко нарезанный чеснок обладает более сильным вкусом и ароматом, чем крупно нарезанный. Основная горечь содержится в центральном ростке. Специю используют практически в любых блюдах, кроме, пожалуй, десертов. Чеснок не сочетается с рыбой, но великолепен с морепродуктами. Чеснок — это основная приправа для мяса и колбас. Его широко применяют в консервировании (солениях, квашении, мариновании) грибов и овощей.

## ШАФРАН

Шафран — это сушеные тычинки крокуса, многолетнего луковичного растения из семейства ирисовых. Возделывают его с античных времен в Испании, Италии, Турции, Индии, Пакистане, Китае, Японии, а в последнее время — в Азербайджане, Дагестане, в Крыму. Эта королевская пряность имеет высокую стоимость на мировом рынке. В качестве пряности используют рыльца только что распустившихся цветков.

Качественная готовая пряность — это масса из перепутанных темно-красно-бурых и светло-желтых нитей, жирная на ощупь. Шафран имеет сильный запах и горьковато-пряный вкус.

В древности многие народы употребляли шафран как благовоние, краску, лекарство и приправу к пище. В Европе его используют в кондитерском производстве в качестве красителя для сливочного масла, сыров, ликеров, а также при приготовлении тушеной и отварной рыбы ценных пород. Популярен он и в производстве ликеров.

На Востоке шафран добавляют в мясные и куриные, рисовые и овощные блюда, пловы. В наше время шафран используют исключительно как пряность и краситель. Пряность способна окрашивать продукты в красивый золотистый цвет, придавая ей вид поджаренности. Таким образом можно приготовить мясо на пару и не перегружать желудок тяжелой жареной пищей. Однако следует помнить, что такой рецепт подходит только для белого мяса — рыбы, птицы.

Шафран в кулинарии служит также пищевым красителем, придавая блюдам яркий красивый цвет. Перед использованием его чаще всего замачивают в небольшом количестве горячей жидкости. Настоящий шафран стоит намного дороже обычных пряностей, поэтому на рынках нередко предлагают его заменители. Истинный шафран можно приобрести в специализированных магазинах восточных пряностей.



## ШАЛФЕЙ

Это многолетний полукустарник семейства губоцветных с серебристо-зеленоватыми густоопушенными листьями. Зимой травянистая часть отмирает, весной стебли вновь нарастают. Имеет десятки разновидностей. Происходит из стран Средиземноморья, культивируется в Краснодарском крае, на Украине, часто встречается в диком виде.

В кулинарии шалфей применяют только в сухом виде, в качестве приправы к супам, мясу, блюдам из дичи и птицы. Добавляют его также в фарши. Для придания особого привкуса и аромата шалфей кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги, смешивают с тертыми сырами для прида-

ния им пикантности. Порошком этой пряности можно посыпать непосредственно перед подачей на стол омлеты, тушеную говядину, отварную рыбу.



## ЦЕДРА

Цедра — внешний пигментированный слой кожуры (корки) плодов различных цитрусовых растений: померанца, лимона, апельсина, мандарина и грейпфрута. Почти все виды цедры придают блюдам не только замечательный аромат, но и очень красивый цвет. Например, померанцевая цедра окрашивает продукты в яркий светло-желтый цвет.

Цедру используют не только в свежем, но и в сушеном виде. Качество высушенной кожуры цедры зависит от того, насколько тонко она была срезана с плода. В домашних условиях цедру готовят следующим образом: цитрусы моют холодной водой, ошпаривают и очень острым ножом срезают с них корку. Цедру сушат в течение 2–3 дней при комнатной температуре, разложив тонким слоем на чистых листах бумаги. В процессе сушки ее необходимо регулярно переворачивать.

Следует помнить, что слишком большое количество цедры может придавать блюдам горьковатый привкус.

Цедру используют в кондитерских изделиях, а также в сладких блюдах: шарлотках, киселях, муссах, творожных пастах, пудингах, компотах, вареньях, желе, мороженом, взбитых сливках и др. Добавляют ее в мясные подливки и различные начинки для рыбы и птицы. В блюда цедру вводят в молотом порошкообразном виде по вкусу.

В европейской кухне популярна цедра лимона и апельсина, добавляемая в овощные, мясоовощные и рыбные салаты или соусы к ним, в супы, щи и борщи, фарши, в заливное, студни, холодцы, форшмаки и др. В первые блюда лимонную цедру вводят за полминуты до готовности или кладут в уже готовые блюда. Иногда молотой цедрой посыпают готовое мясо или рыбу, как солью. Из апельсиновой цедры получают очень вкусные цукаты. Мандариновая и грейпфрутовая цедра не так популярны, хотя они также обладают тонкими изысканными ароматами.



## ЭСТРАГОН

Эстрагон, или тархун, — пряное многолетнее растение, представляющее собой один из видов полыни. Многочисленные стебли, вырастающие из одного корня, достигают высоты 1,5 м. Нежные узкие темно-зеленые листочки имеют сильный аромат и слегка горьковатый, с небольшим анисовым акцентом вкус. Родина эстрагона — Монголия. В диком виде он произрастает в Сибири, Средней Азии, а также на Кавказе и на Дальнем Востоке. Растет эстрагон в основном по берегам рек. В пищу употребляют молодые травянистые побеги и листья. Благодаря высокому содержанию эфирного масла они имеют приятный аромат и освежающий анисовый вкус.

Зелень эстрагона богата витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, а также содержит небольшие количества кальция, фосфора, калия и железа. Его применяют для улучшения аппетита и процесса пищеварения.



Эстрагон добавляют в приправы для соусов и супов, в маринады, при засолке огурцов, помидоров, грибов, для квашения капусты. Эстрагоном ароматизируют уксус. Листики эстрагона применяют также в мясных, овощных и рыбных блюдах, в блюдах из морепродуктов. Сушеный эстрагон используют для приготовления чая и настоек.

Растение применяют для ароматизации вин и ликеров, а также приготовления освежающего напитка «Тархун».

Во Франции надземная часть растения используется для приготовления ароматично-пряного уксуса, который используют для заправки соленой рыбы.

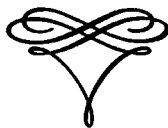
В народной косметологии эстрагон применяют для ухода за кожей шеи.

Эстрагон добавляют в конце приготовления, так как длительная тепловая обработка убивает его аромат.



# **РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ**





## **СУПЫ (ОВОЩНЫЕ, РЫБНЫЕ, МЯСНЫЕ, С МОРЕПРОДУКТАМИ)**



### **Суп с самодельной лапшой**

#### **Ингредиенты**

- 400 г филе курицы, по 1 головке репчатого лука, моркови, корня петрушки и сельдерея, 0,5 стакана муки, 2 куриных яйца, 1 ст. л. растительного масла, по 2–3 веточки петрушки или укропа, черного перца горошком, молотый черный или красный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Приготовьте куриный бульон. Курицу вымойте, положите в глубокую кастрюлю и залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь. После закипания уменьшите нагрев и варите бульон на слабом огне. Удаляйте пену по мере ее появления, до полной готовности курицы. Сваренную курицу выньте из бульона, процедите его. Пока варится бульон, приготовьте лапшу. Для чего просейте муку и выложите ее горкой на доску или разделочный стол. Сделайте в ней небольшое

углубление и влейте яйца, посолите. Замесите крутое тесто и отложите его в сторону на 20–30 мин., чтобы оно поднялось. Раскатайте тесто очень тонко, периодически посыпая мукой. Дайте ему подсушиться в течение 10–15 мин. Сверните аккуратно тесто рулетом и очень тонко нарежьте. Подсушите лапшу в горячей духовке 10–15 мин. Приготовьте морковь, корни петрушки и сельдерея: очистите их, нарежьте соломкой и выложите на сковороду с растительным маслом. Затем очистите лук и мелко его нарежьте, добавьте к обжаренным кореньям, перемешайте и жарьте до образования золотистой корочки. Процеженный бульон доведите до кипения, введите в него всю пережарку, черный перец горошком и прокипятите в течение 5–7 мин. на среднем огне. Запустите в бульон подсушенную лапшу, перемешайте, доведите до кипения и варите еще 6–8 мин. на среднем огне. В готовый суп положите нарезанные куски курицы и украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа. По желанию добавьте молотый черный перец.



### **Рисовый суп с бараниной**

#### **Ингредиенты**

- 250 г баранины, 50 г риса, 15 г бараньего жира, по 1 моркови, головке репчатого лука, 1 ст. л. муки, 900 мл воды или бараньего бульона, 2 веточки петрушки, молотый черный или красный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Вымойте как следует баранину и нарежьте мелкими кусочками. Растопите бараний жир, добавьте к нему мясо и слегка



поджарьте его. Введите в мясо воду или бульон из баранины. Сначала варите на сильном огне, а потом, когда бульон закипит, огонь уменьшите. Время от времени удаляйте появляющуюся пенку. Выложите мясо из бульона. Нашинкуйте морковь и лук, поджарьте, добавьте муку и продолжайте жарить в течение 2–3 мин. Добавьте 1 стакан бульона, хорошо перемешайте и влейте в кастрюлю с остальным бульоном. Продолжайте варить до готовности овощей при слабом кипении. Вымойте рис в холодной воде и отварите в подсоленной. Суп процедите через сито и вновь доведите до кипения, заправьте перцем и солью. В тарелки положите кусочки мяса, готовый рис, залейте процеженным супом. По желанию посыпьте мелко нарезанной зеленью.



## Грибной суп с курицей

### Ингредиенты

- 2 грудки курицы, 50 г белых грибов, 20 г лапши, 200 г белокочанной капусты, по 1 головке репчатого лука, лука-порей, зубчику чеснока, 2 моркови, 2 ст. л. подсолнечного масла, 900 мл куриного бульона, соевый соус, сахар, молотый черный перец, соль. ●

### Способ приготовления

Куриные грудки вымойте и нарежьте небольшими полосками, посолите и поперчите их, пусть они немного настоятся, а сами займитесь другими ингредиентами. Морковь вымойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Репчатый лук и лук-порей очистите и нарежьте соломкой. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Капусту нашинкуйте.

В разогретую с маслом сковороду положите нарезанные лук, морковь и измельченный чеснок. Жарьте около 2–3 мин., введите нарезанные куриные грудки и нашинкованную капусту, залейте все это куриным бульоном, варите еще 15–20 мин. Грибы и лапшу замочите на 20 мин. в воде, добавьте в суп и варите 7–9 мин. Добавьте соевый соус, соль и сахар по вкусу.



## Русские щи

### Ингредиенты

- 700 г мясного бульона, 250 г белокочанной капусты, 50 г репы, 20 г зеленого лука, 10 г корня петрушки, по 2 клубня картофеля, помидора, по 1 моркови, головке репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль. ●

### Способ приготовления

Капусту нашинкуйте, картофель очистите и нарежьте маленькими кубиками, репу — небольшими дольками. В кипящий бульон добавьте капусту, доведите до кипения и сразу же положите туда картофель и репу. Варите 15–20 мин. Корень петрушки и морковь очистите и нарежьте длинной соломкой, репчатый лук — полукольцами. Помидоры нарежьте маленькими брусочками. Поджарьте подготовленные морковь и лук вместе с помидорами в разогретой сковороде со сливочным маслом на среднем огне. Введите полученную пережарку в бульон за 10 мин. до готовности щей. Муку спассеруйте до светло-желтого цвета на разогретой сковороде. Поджаренную муку разведите бульоном, не-

прерывно помешивая, чтобы не было комков. После того как щи закипят, добавьте муку, разбавленную мясным бульоном. Заправьте мелко нарезанным зеленым луком. Положите в щи все овощи и лавровый лист за 10 мин. до готовности. Посолите, поперчите. После закипания заправьте мукой, разведенной бульоном.



### Московский борщ

#### Ингредиенты

- по 200 г говядины, свежей капусты, по 100 г ветчинных костей, сметаны, 50 г вареной ветчины, 2–3 сосиски, 2 свеклы, по 1 головке репчатого лука, моркови, корню петрушки, 1–2 ст. л. томатной пасты, по 1 ст. л. сливочного масла, уксуса, 1 ч. л. сахара, 4 веточки петрушки, 2 лавровых листа, молотый черный перец, зелень, соль. ●

#### Способ приготовления

Отварите говядину в воде. Мясо выньте, нарежьте, бульон обязательно процедите. В мясном бульоне сварите ветчинные кости. Все овощи кроме лука нарежьте соломкой. Свеклу отдельно потушите со сливочным маслом, томатной пастой и сахаром, пока она не станет мягкой. Корень петрушки, репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Обжарьте морковь, корень петрушки и лук. Полученную пережарку добавьте к почти готовой тушащейся свекле. В процеженный бульон положите капусту, кусочки мяса, после закипания добавьте свеклу и варите борщ 25–30 мин. За 10–15 мин. до готовности положите в него зелень петрушки, перец, соль, лавровый лист.

После окончания варки веточки зелени и кости удалите. При подаче блюда к столу положите в тарелку кусочки вареной говядины, ветчины и сосисок, налейте борщ, добавьте сметану и зелень по вкусу. По желанию добавьте перец.



### Фрикаделевый суп с тыквой

#### Ингредиенты

- 250 г говядины, 300 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. л. топленого масла, 4 веточки петрушки, 5 веточек эстрагона, молотый черный или красный перец, соль. ●

#### Способ приготовления

Мясо вымойте и отделите мякоть от костей. Вымытые и нарубленные кости положите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте варить на слабом огне, периодически снимая с бульона пенку. Когда мясо будет готово, выньте его из бульона. Мякоть пропустите через мясорубку, а бульон процедите. Лук мелко нарежьте и поделите на 2 части. Одну часть введите в фарш, туда же добавьте сырое яйцо. Посолите и поперчите фарш, тщательно перемешайте и скатайте шариками. Тыкву вымойте и очистите от семян и кожуры, нарежьте небольшими кубиками. Процеженный бульон подогрейте, положите в него тыкву. Варите 5–10 мин. Оставшийся лук поджарьте на топленом масле и введите в суп. Затем добавьте фрикадельки, эстрагон, соль. Продолжайте варить суп до полной готовности тыквы и фрикаделек. При подаче к столу суп можно поперчить по желанию.

**Суп бабушки****Ингредиенты**

- 300 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 2 л воды, 2 моркови, 2–3 клубня картофеля, по 1 яйцу, корню петрушки и сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, зелень, соль. ●

**Способ приготовления**

Морковь, корни петрушки и сельдерея тонко нарежьте. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками, цветную капусту разберите на соцветия. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения и добавьте коренья. Посолите, поперчите по вкусу, введите соцветия капусты, нарезанный картофель, горошек и обжаренный лук. Варите до готовности. В самом конце влейте взбитое яйцо, по желанию можно положить мелко нарезанную зелень. Суп готов.

**Похлебка с грибами****Ингредиенты**

- 100 г сухих грибов, по 1–2 моркови, зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, немного геркулеса, 50 г сметаны, растительное масло (рафинированное), вода, молотый черный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

В воду положите нарезанный кубиками картофель; натертые на крупной терке и обжаренные на растительном масле лук и морковь, геркулес. За несколько минут до готовности картофеля добавьте измельченные сухие грибы и соль по вкусу. После того как суп закипит, бросьте в него пару зубчиков мелко нарубленного чеснока. Дайте супу немного настояться, по желанию при подаче добавьте к столу сметану и перец. Похлебка готова.

**Суп со свеклой****Ингредиенты**

- 300 г говядины, 400 г свеклы, по 1 ст. л. топленого масла, муки, 3 веточки петрушки, молотый черный или красный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Мясо вымойте, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшите огонь и варите до готовности мяса, все время снимая образовавшуюся пену. Когда мясо будет готово, выньте его из бульона и нарежьте небольшими кусочками, бульон процедите. Свеклу очистите и нарежьте соломкой, потушите ее в топленом масле 5–10 мин. на слабом огне. Муку в отдельной сковороде поджарьте до светло-желтого цвета, разведите ее бульоном и непрерывно помешивайте, чтобы не было комков. Влейте эту массу в процеженный бульон, добавьте обжаренную свеклу и нарезанные куски мяса. Суп посолите и поперчите по вкусу. Продолжайте варить его до полной готовности свеклы. При подаче к столу по желанию посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Картофельный суп с перловой крупой и плавленым сыром**

#### **Ингредиенты**

- 1 плавленый сырок, по 2 небольших клубня картофеля, головки репчатого лука, по 1 ст. л. сливочного масла, перловой крупы, 3 стакана воды, зелень, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Перловую крупу переберите, тщательно вымойте и залейте холодной водой на 3–4 ч. Поменяйте воду и доведите крупу до кипения, варите 15–20 мин. Положите в суп нарезанный ломтиками картофель, соль и проварите 10–15 мин. Введите пережаренный на сливочном масле репчатый лук, нарезанный небольшими кусочками плавленый сыр и варите суп еще 7–8 мин. Суп готов. Перед подачей к столу в тарелки с супом положите рубленую зелень.



### **Суп с кабачками и сыром**

#### **Ингредиенты**

- 100 г плавленого сыра, 20 г сливочного масла, 2 маленьких кабачка, по 1 болгарскому перцу, моркови, зелень, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Кабачки и перец нарежьте небольшими кубиками. Морковь натрите на крупной терке. В сковороде растопите кусо-

чек сливочного масла, введите морковь и обжаривайте 2–3 мин. Добавьте болгарский перец и кабачки. Тушите овощи около 5 мин. Вскипятите воду, добавьте тушеные овощи и вновь доведите до кипения. После чего уменьшите огонь, проварите несколько минут и введите нарезанный кусочками плавленый сыр. Тщательно размешайте и варите на слабом огне около 5–7 мин. Приправьте по вкусу солью и добавьте по желанию свежую зелень. Суп готов.



### Суп с фрикадельками

#### *Ингредиенты*

- 200 г любого фарша, 1 л воды, 4 средних клубня картофеля, по 1 головке репчатого лука, моркови, растительное масло, сметана, молотый черный перец, зелень петрушки и укропа, соль. ●

#### *Способ приготовления*

В глубокую эмалированную кастрюлю налейте воду, поставьте на огонь, доведите до кипения и посолите. Картофель вымойте, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Когда вода закипит, положите в нее картофель и снова доведите до кипения. Лук и морковь очистите. Лук нарежьте очень мелко, морковь — небольшими кубиками. На разогретой сковороде с растительным маслом обжаривайте лук 2–3 мин. Добавьте морковь и жарьте примерно 4–5 мин., постоянно помешивая. Фарш положите в чашку, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Сформируйте из него фрикадельки. В кастрюлю с картофелем добавьте обжаренные овощи и аккуратно положите туда фрикадельки. Доведите суп до кипения.



ния и варите примерно 10–15 мин. Снимите с огня, посыпьте рубленой зеленью и дайте супу настояться под крышкой 5–10 мин. При подаче к столу по желанию добавьте сметану и перец.



### Фрикаделевый суп

#### Ингредиенты

- 300–350 г готового говяжьего фарша, 2 крупных клубня картофеля, по 1 небольшой головке репчатого лука, моркови, 3 лавровых листа, рафинированное растительное масло; при желании: по 1 болгарскому перцу, горсти риса, сметана, зелень, перец, соль. ●

#### Способ приготовления

Картофель вымойте в холодной воде и нарежьте небольшими кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Лук нарежьте очень мелко. При желании добавьте в суп нарезанный соломкой болгарский перец. Доведите в кастрюле до кипения 1,5 л воды. Положите морковь, лук и болгарский перец, предварительно обжарив их до мягкости на рафинированном растительном масле. Варите при очень слабом кипении 5–7 мин. Введите в бульон картофель и доведите суп до кипения. Из фарша скатайте небольшие шарики. Опустите фрикадельки в кипящий бульон. Суп посолите и поперчите по вкусу. Варите при слабом кипении 12–15 мин. При желании добавьте в него горсть риса, только его необходимо засыпать в суп сразу после закладки фрикаделек. Перед тем как снять суп с огня, бросьте в него лавровый лист. Подавайте суп к столу со сметаной или с нарезанной зеленью.



## Окрошка

### Ингредиенты

- 500 г сметаны, 300 г вареной колбасы, 30 г тертого хрена, 2 л домашнего кваса, 2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 3–4 клубня картофеля, 3 яйца, по желанию зеленый лук, зелень укропа, соль. ●

### Способ приготовления

Отварите картофель и яйца, остудите. Нарежьте кубиками колбасу, картофель, яйца, мелко — укроп, лук, редис, огурцы. Все смешайте и посолите. Добавьте квас и сметану. Тщательно размешайте. Хрен введите последним по вкусу и остроте. Окрошка готова.



## Суп с курагой

### Ингредиенты

- 250 г говядины, 2 небольших клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 4 штуки кураги, 1 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. томатной пасты, лавровый лист, 3 веточки петрушки, молотый черный перец, соль. ●

### Способ приготовления

Мясо залейте холодной водой и варите на слабом огне до готовности, периодически снимая пену. Бульон процедите, а говядину выньте и нарежьте небольшими кусочками. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте, обжарьте его на топле-



ном масле. Картофель очистите и крупно нарежьте. Курагу вымойте. В процеженный бульон положите нарезанный картофель, томатную пасту, обжаренный лук, курагу и небольшие кусочки мяса. Поставьте все это на огонь, посолите и поперчите. Варите суп до готовности картофеля. За 5 мин. до готовности, положите в него лавровый лист. Подавайте суп к столу, посыпав мелко нарезанной петрушкой.



### **Суп-пюре из мяса курицы**

#### ***Ингредиенты***

- 200 г филе курицы или цыпленка, 200 г молока, по 20 г петрушки, лука, по 40 г муки, сливочного масла, 1 морковь, 1 желток, черный перец, соль. ●

#### ***Способ приготовления***

Курицу или цыпленка варите в воде с мелко нарезанными морковью, зеленью петрушки и лука, щепоткой соли и перца до готовности мяса. После того как оно будет готово, достаньте его из бульона и отделите от костей, пропустите его через мясорубку, постепенно добавляя остывший бульон до кашеобразной консистенции. Получившуюся массу протрите через сито и поместите в закрытой посуде в холодильник. Из полученного бульона и поджаренной до светло-желтого цвета муки приготовьте белый соус. Процедите его, соедините с протертой массой и доведите до кипения. Полученный готовый суп заправьте смесью из молока и яиц, хорошо взбитых вместе, и кусочками сливочного масла по вкусу. Суп-пюре готов, можете подавать его к столу.



## Суп рисовый с грибами и цветной капустой

### Ингредиенты

- 100 г белых грибов, 60 г риса, 30 г сливочного масла, 40 г муки мелкого помола, 2 л воды, 0,1 л молока, 1 желток, 1 небольшая головка цветной капусты, зеленый лук, зелень петрушки, соль. ●

### Способ приготовления

Поставьте варить в холодной воде вымытый рис и очищенные и нарезанные небольшими ломтиками белые грибы. Когда рис наполовину сварится, добавьте в него разделенную на соцветия цветную капусту, посолите и варите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Введите разбавленную водой и процеженную мучную заправку (муку, разведенную небольшим количеством воды) и влейте молоко, в котором размешан желток. Перед тем как подавать к столу, добавьте мелко нарезанные зелень петрушки и зеленый лук.



## Суп-лапша

### Ингредиенты

- 500 г говядины, 150 г лапши, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, корень сельдерея, 2–3 веточки укропа, 2 лавровых листа, черный перец, соль. ●

### Способ приготовления

Сварите мясной или куриный бульон. Очистите корень и лук, нашинкуйте в виде соломки, слегка обжарьте на сливоч-

ном масле и поместите в процеженный бульон. Доведите его до кипения, добавьте лапшу, перец, лавровый лист, соль и варите суп 15–20 мин. Перед подачей к столу положите укроп.



### Щавелевый суп

#### Ингредиенты

- 400 г говяжьей грудинки на косточке, 200–300 г свежего щавеля, 2,5 л воды, 3–4 клубня картофеля, 0,5 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, сметана, ломтик вареного яйца, молотый черный перец, соль. ●

#### Способ приготовления

Мясо тщательно вымойте и залейте холодной водой, посолите по вкусу и варите до готовности 1,5–2 ч, постоянно снимая образующуюся пену. Готовый бульон должен быть прозрачным. Щавель вымойте, ошпарьте кипятком и мелко нарежьте. В маленькой кастрюльке растопите небольшой кусочек сливочного масла и положите туда нарезанный щавель. Потомите его, постоянно помешивая. При необходимости добавьте немного мясного бульона. Морковь и лук нарежьте и обжарьте на растительном масле. Картофель очистите и нарежьте кубиками. В горячий бульон опустите нарезанный кубиками картофель и варите на среднем огне 15–20 мин. Введите в него щавель, морковь, репчатый лук, приправьте молотым перцем, быстро доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Подавайте суп горячим, по желанию добавьте сметану и ломтик вареного яйца.



## МЯСНЫЕ БЛЮДА



### **«Чили кон карне» — мексиканский гуляш**

#### **Ингредиенты**

- По 500 г говядины, помидоров, 200 г сала, по 100 г ветчины, 2–3 большие головки репчатого лука, тарелка вареной фасоли, 20 г смеси пряностей, молотый черный перец, по 2 зубчика чеснока, стручка жгучего перца, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Поджарьте нарезанные мясо, лук, чеснок, жгучий перец на сале, залейте все это водой и тушите. Когда мясо станет мягким, добавьте нарезанную ветчину, вареную фасоль, помидоры, пряности, перец, соль. Тушите все 15 мин.



### **Жареное мясо со специями**

#### **Ингредиенты**

- 800 г говяжьей вырезки, 220 г консервированных томатов, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. л. растительного масла, порошка чили, 1,5 ч. л. сухого тмина, 0,5 ч. л. сухого базилика, 0,25 ч. л. чесночного порошка, зеленый чили, кинза, молотый красный перец на кончике ножа. ●

**Способ приготовления**

Смешайте порошок чили, перец, базилик, чесночный порошок и тмин. Вотрите полученную смесь в мясо. Разогрейте духовку до 180 °С. Положите мясо на решетку и жарьте его до готовности. Дайте ему постоять 5 мин., нарежьте. Обжарьте лук на растительном масле, добавьте к нему томаты и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте еще 15 мин. Налейте немного горячей воды и тушите на слабом огне под крышкой 1 ч., регулярно перемешивая. По необходимости доливайте горячую воду. Когда говядина станет мягкой, выключите огонь и дайте ей постоять под крышкой 10–15 мин. Украсьте готовое блюдо смесью зеленого чили и рубленой кинзы.



### **Ягнятина и имбирь с кунжутным маслом**

**Ингредиенты**

- 500 г филе ягнятины, 150 г вешенок, 100 г стручкового гороха, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, по 1 ст. л. светлого соевого соуса, кунжутного масла, крахмала, свежего измельченного имбиря, по 2 ст. л. растительного масла, белого столового вина, кунжутных семян. ●

**Способ приготовления**

Мясо нарежьте тонкими полосками поперек волокон, лук — крупно наискосок. Нашинкуйте грибы, очистите чеснок и измельчите. Разогрейте в сковороде растительное масло. Положите в него ягнятину и обжаривайте, регулярно по-

мешивая. Добавьте чеснок, имбирь, грибы, зеленый лук, стручки гороха. Тщательно перемешайте и обжаривайте все 2 мин. Смешайте вино и крахмал, введите соевый соус и кунжутное масло, вылейте в сковороду. Перемешайте и готовьте еще минуту. Разложите по тарелкам, посыпьте сверху кунжутными семенами и подайте к столу.



## Говядина с грибами и кунжутом

### Ингредиенты

- 500 г говяжьего филе, 50 г зеленого лука, 100 г свежих грибов, по 1 болгарскому зеленому перцу, острому красному перцу, зубчику чеснока, 3 ст. л. растительного масла, по 1 ст. л. соевого соуса, лимонного сока, кукурузного крахмала, по 2 ст. л. красного сухого вина, обжаренных семян кунжута, отварной рис для гарнира, 1 ч. л. молотого имбиря, зелень и соль. ●

### Способ приготовления

Вымойте и нарежьте тонкими ломтиками мясо. Сделайте маринад, смешав все необходимые ингредиенты: нарезанный красный перец, измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, соевый соус, лимонный сок, кукурузный крахмал, красное вино, имбирь, зелень, соль по желанию. Залейте им мясо, поставьте в холодильник на 3 ч. Затем обжарьте мясо на растительном масле, разогретом до 180 °С. Обжарьте на оставшемся масле нарезанные четвертинками грибы. Добавьте болгарский перец, нарезанный соломкой. Тщательно перемешайте и жарьте в течение 3 мин. Крупно нарежьте



лук и добавьте его, обжаривайте 1 мин. Положите поджаренную говядину, вылейте маринад и тушите 4 мин. Подавайте с отварным рисом. Перед подачей посыпьте мясо семенами кунжута.



### **Говядина с горчицей**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг говядины, 0,5 стакана готовой горчицы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Нарежьте тонкими ломтиками говядину. Посолите и перчите. Обмажьте их горчицей. Поместите в холодильник на 1 ч. Оберните каждый кусок фольгой и запекайте в гриле при температуре 200 °С 5 мин. с каждой стороны.



### **Говядина, тушенная со специями**

#### **Ингредиенты**

- 600 г мякоти говядины, 200 мл несладкого йогурта, 70 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 6 зеленых сушеных перцев чили и 3 красных, 4 зубчика чеснока, 2 зеленых коробочки кардамона, 2 см корня имбиря, палочка корицы, 3 бутона гвоздики, растительное масло, несколько веточек кориандра (кинзы), 5 черных перцев горошком. ●

**Способ приготовления**

Вымойте и обсушите говядину. Нарежьте ее небольшими кубиками. Раскалите сливочное масло на сковороде. Выложите в нее порциями в 1 ряд мясо и быстро обжарьте, регулярно помешивая и переворачивая кусочки. Сложите мясо в миску и накройте. Измельчите все приправы. Нашинкуйте лук. Разогрейте сковороду и налейте в нее немного растительного масла. Обжарьте на слабом огне лук, постоянно помешивая. Добавьте имбирь, корицу, измельченный чеснок, семена кардамона, перец, гвоздику и красный чили. Держите массу на огне 7 мин., залейте взбитым вилкой йогуртом, дайте закипеть. Снимите с огня, дайте немного остыть и подавайте к столу.

**Говядина с имбирем, жаренная в воке****Ингредиенты**

- 250 г говяжьего филе, по 1 кусочку имбиря, зубчику чеснока, кубiku говяжьего бульона, красному болгарскому перцу, 2 початка мини-кукурузы, по 1 ст. л. растительного масла, рубленой кинзы, 4 ст. л. сухого белого вина, 1 ч. л. кукурузной муки, 0,5 перчика чили, 2 пера зеленого лука, свежемолотый черный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Нарежьте тонкими полосками мясо и обваляйте его в кукурузной муке. Очистите чеснок и имбирь. Измельчите чеснок, а имбирь нарежьте полосками. Удалите семена из перца чили и болгарского. Мелко нарежьте их. Нарежьте вдоль пополам початки кукурузы, а зеленый лук — полосками. Рас-

калите растительное масло в воке, убавьте огонь. Обжарьте чеснок и имбирь, регулярно помешивая. Добавьте мясо и жарьте 1 мин. Введите кукурузу, болгарский перец и размятый бульонный кубик. Готовьте, регулярно помешивая, 4 мин. Влейте вино и 2 ст. л. воды. Посолите и поперчите, доведите до кипения. Украсьте готовое блюдо нарезанным зеленым луком, кинзой и чили.



### **Свинина, запеченная с чесноком и имбирем**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг свиной шейки, по 1 головке репчатого лука, кусочку свежего имбиря длиной 1 см, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сок лимона, зелень петрушки, молотый серый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Разогрейте духовку до 190 °С. Очистите чеснок и нарежьте его вдоль четвертинками. Очистите и тонко нарежьте пластинками имбирь, а лук нашинкуйте. Сделайте 24 надреза острым ножом по всей поверхности куска мяса. Нашпигуйте его чесноком, натрите солью и перцем. В форме для запекания на сильном огне разогрейте масло, положите в него свинину и обжаривайте со всех сторон 10 мин. Выньте мясо. Положите в форму имбирь и лук. Обжаривайте их 3 мин. на среднем огне. Поместите мясо на решетку для запекания. Форму поставьте в духовку на 50 мин., периодически поливая мясо выделяющимся соком. Перед подачей к столу сбрызните блюдо лимонным соком и украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Кролик в горчице**

#### **Ингредиенты**

- 1 кролик, 1 кг картофеля, 400 г густой сметаны, 250 г горчицы, молотый черный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Запеките кролика целиком. Посолите и поперчите мясо со всех сторон. Уложите его в утятницу или на противень вниз брюшком. Густо смажьте верхнюю часть кролика (хребет) горчицей. Заранее нагрейте духовку. Поставьте в нее кролика и запекайте 15 мин. Очистите картофель и нарежьте его кубиками, посолите. Кролика выньте из духовки. Переверните его и смажьте оставшейся горчицей брюшко. Положите вокруг кролика картофель и поставьте печься еще на 15 мин. Снова выньте кролика. Залейте его сметаной, вновь поставьте в духовку на 5 мин. К столу подавайте горячим.



### **Свинина, запеченная под горчицей**

#### **Ингредиенты**

- 1,5 кг свинины, по 2 моркови, головки репчатого лука, зубчика чеснока, 3 бутона гвоздики, 3 ст. л. горчицы, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Натрите мясо толченым чесноком, посолите и смажьте его горчицей. Положите в гусятницу или глубокую кастрюлю

с толстым дном. Жарьте мясо в горячей духовке. Во время жаренья периодически сбрызгивайте его образующимся соком. Нарежьте кружочками морковь. Через 20 мин. добавьте к мясу целые луковицы со вколотыми в них гвоздичками и морковь. Влейте воду, накройте крышкой и тушите на слабом огне. Мясо нарежьте равными ломтиками, выложите их на блюдо. Полейте соусом, который образовался во время запекания. Подавайте к столу.



### **Медальоны из телятины с соусом из черники и имбиря**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг говяжьей вырезки (8 телячьих медальонов),  
по 1 стакану свежавыжатого апельсинового сока,  
черники или голубики, 1 ст. л. растительного масла,  
по 2 ст. л. сливочного масла, коричневого сахара,  
3 ст. л. вермута, по 2 ч. л. цедры апельсина и лимона,  
1 ч. л. свежего измельченного имбиря, молотый чер-  
ный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

В хорошо разогретой сковороде на смеси сливочного и растительного масел быстро обжарьте телячьи медальоны — по 2 мин. с каждой стороны. Постарайтесь сохранить их теплыми. Смешайте в сковороде имбирь, апельсиновый сок, цедру апельсина и лимона, сахар и вермут. Поставьте на огонь. Когда вскипит, добавьте ягоды и готовьте на слабом огне 4–5 мин. Посолите и поперчите по вкусу. Полейте горячие медальоны подготовленным соусом и сразу подавайте к столу.



### **Баранина, запеченная в мяте**

#### **Ингредиенты**

- 1,5 кг баранины, 3 ст. л. растительного масла, 0,3 стакана винного уксуса, по 1 пучку мяты, веточек тимьяна, 2 зубчика чеснока, перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Вымойте мяту. Оборвите с нее листья. Поперчите и посолите мясо со всех сторон. Покройте его полностью листьями мяты. Сверху положите веточки тимьяна. Обвяжите все это нитью, чтобы не осыпались листья. Влейте в посуду для запекания 2 ст. л. растительного масла и поместите туда мясо. Смажьте его оставшимся маслом. В разогретую до 200 °С духовку поставьте мясо и запекайте 15 мин. Добавьте уксус, 0,5 стакана воды, неочищенный чеснок. Запекайте еще 45 мин. Выключите духовку, но не открывайте еще 10 мин., тогда мясо станет более сочным.



### **Ягненок под соусом из кориандра**

#### **Ингредиенты**

- 500 г бараньих ребрышек, 6 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, по 1 пучку мяты, кориандра, щепотка сахара, перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Вымойте и измельчите листья кориандра и мяты, поперчите и посолите, добавьте оливковое масло и уксус. Оставьте

соус настаиваться. Духовку разогрейте до 220 °С. На кусках мяса на слое жира сделайте крестообразные надрезы. Посолите и поперчите мясо. На сильном огне в большой сковороде в течение нескольких минут запекайте его с двух сторон. Выньте мясо из духовки, когда оно станет золотистого цвета. Переложите его в блюдо. Запекайте в духовке при температуре 200 °С еще 30 мин. Оставьте мясо на 5 мин. в открытой выключенной духовке. Нарежьте мясо кусочками. Подавайте его к столу с приготовленным соусом.



### **Заяц под чесночным соусом**

#### **Ингредиенты**

- 1 тушка молодого зайца, 250 г шпика, печень и кровь зайца, 0,5 стакана 3 %-го винного уксуса, 1 стакан сухого красного вина, 2 средних головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, по щепотке мускатного ореха, майорана, 0,5 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли. ●

#### **Способ приготовления**

Мелко нарежьте сало, лук, чеснок и печень. Положите в глиняную посуду. Добавьте кровь, уксус, соль, перец, мускатный орех и майоран. Поставьте все на слабый огонь и варите 2 ч. Введите при необходимости немного подогретого вина или уксуса, чтобы соус был довольно жидким. Через час от начала варки соуса поставьте жарить зайца в жаровне с большим количеством шпика. Предварительно покройте его пропитанной жиром бумагой. Жарьте 1 ч. Вылейте в глубокое блюдо соус из-под жаренья и положите сверху зайца.



## **Грудинка баранья под тминным соусом**

### **Ингредиенты**

- 300 г бараньей грудинки, по 1 моркови, корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, по 1 ст. л. тмина, муки, сливочного масла, по 2 ст. л. винного уксуса, сахар, соль. ●

### **Способ приготовления**

Отварите с солью и кореньями грудинку. Распустите на сковороде масло и поджарьте на нем муку, регулярно помешивая, всыпьте сахар, тмин. Разведите бульоном, в котором варилась грудинка. Влейте винный уксус, вскипятите. Облейте мясо заguesвшим соусом.



## **Вареная баранина с тмином**

### **Ингредиенты**

- 700 г баранины, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, по 1 моркови, кусочку белокочанной капусты, головке репчатого лука, веточке петрушки, 0,5 ч. л. тмина, соль. ●

### **Способ приготовления**

Мелко нарубите чеснок, разотрите его со щепоткой соли. Натрите этой смесью мясо и отложите на 1 ч. Опустите мясо в 1 л кипящей воды и варите при слабом кипении до полуготовности. Добавьте очищенные и нарезанные овощи и семена тмина. Посолите. Сварите мясо. Выньте мягкое мясо и отдели-



те его от костей. Нарежьте порционными кусками поперек волокон. Приправьте мукой овощи с бульоном. Добавьте сметану. Вскипятите. Опустите мясо в соус и еще раз подогрейте.



### **Свинина с перцем, имбирем и соевым соусом**

#### **Ингредиенты**

- 450 г свиного мяса, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла, по 4 ст. л. соевого соуса, рисового уксуса, по 1 очищенному от семян перцу чили, кусочку свежего имбиря (5 см), 3 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Разогрейте гриль на древесном угле. Мелко нарежьте перец чили, имбирь, чеснок, перемешайте с оливковым маслом, медом, соевым соусом, рисовым уксусом. Сделайте на мясе надрезы на расстоянии 3 см друг от друга. Посолите и поперчите по вкусу. Смажьте свинину подготовленной ранее смесью так, чтобы она попала в надрезы. Жарьте мясо 20 мин., аккуратно и часто переворачивая. Переложите его на блюдо и оставьте в тепле на 10 мин. Нарежьте мясо ломтиками толщиной 1 см.



### **Баранина с брокколи**

#### **Ингредиенты**

- 500 г баранины, 200 г брокколи, 2 пера зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. арахисового масла,

*по 1 ст. л. соевого соуса, молотого кориандра, по 1 ч. л. кунжутного масла, кукурузной муки и сахара, 2 ч. л. хереса. ●*

### **Способ приготовления**

Тонкими полосками нарежьте баранину. Смешайте сахар с кукурузной мукой и кунжутным маслом. Полейте этой смесью мясо. Оставьте на 30 мин. Арахисовое масло нагрейте в воке, положите баранину. Жарьте, непрерывно поворачивая, 3 мин. на сильном огне. Мясо выньте и переложите в отдельную посуду. Нарезанные брокколи, чеснок и лук опустите в вок. Обжаривайте овощи в течение нескольких минут. В сковороду влейте соевый соус и херес. Положите туда баранину и посыпьте сверху кориандром. Несколько минут жарьте на сильном огне.



## **Мясо пикантное с пряностями**

### **Ингредиенты**

- 400 г свинины, 300 г свежих шампиньонов, 200 мл сливок, 1 головка репчатого лука, 1 стакан грецких орехов, по 1 ст. л. муки, майонеза, растительного масла, пряности (душистый перец, мускатный орех, фенхель, кусочек цедры лимона), соль. ●

### **Способ приготовления**

Нарежьте мясо небольшими ломтиками. Посолите и перчите. На раскаленном масле обжаривайте его 3 мин. Нарежьте полукольцами лук, обжарьте его вместе с мясом. Нарубите пластинками грибы и добавьте их, когда лук станет

золотистого цвета. Жарьте на слабом огне, пока из грибов не выпарится вся вода. За 5 мин. до готовности положите мелко нарубленные грецкие орехи. Добавьте в небольшом количестве пряности. Подогрейте сливки. Смешайте муку с майонезом, регулярно помешивая, влейте сливки, доведите до кипения, но не кипятите. Посолите, полейте мясо соусом.



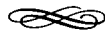
### Индийское карри с говядиной

#### Ингредиенты

- 900 г говядины, 0,6 стакана жирных сливок, 4 помидора, по 1 головке репчатого лука, пучку кинзы, по 2 красных перца чили, зубчика чеснока, 1 ст. л. подсолнечного масла, по 1 ч. л. молотого кориандра, куркумы, 1 ч. л. смеси пряностей (поджаренных, измельченных в кофемолке: семена кориандра, индийский тмин, черный перец горошком, семена кардамона, звездика, палочки корицы), очищенный кусочек имбиря. ●

#### Способ приготовления

Нарежьте мясо небольшими кусочками, лук — крупно, помидоры, очищенные от кожицы, — тоже крупно. Перемешайте пряности, мясо и масло. Обжаривайте говядину в сковороде на среднем огне в течение 15 мин. Переложите ее на тарелку. Смешайте и измельчите в кухонном комбайне чеснок, лук, имбирь, помидоры и чили. Выложите смесь в сковороду, в которой готовилось мясо, и жарьте на среднем огне 5 мин. Влейте сливки, 0,6 стакана воды и доведите все до кипения. Добавьте мясо, уменьшите немного огонь и тушите блюдо 20 мин.



## РЫБНЫЕ БЛЮДА



### Белая рыба со специями

#### *Ингредиенты*

- 2 тушки белой рыбы, по 1 толченому зубчику чеснока, нарезанной головке репчатого лука, по 1 ст. л. соевого соуса, арахисового масла, 2 ст. л. соуса тамаринды, по 1 ч. л. нарезанных кожур лимона, свежего имбиря. ●

#### *Способ приготовления*

Положите каждую тушку на лист фольги. Сделайте по 3 глубоких надреза с каждой стороны. Смешайте до однородной массы лук, имбирь, чеснок, соус тамаринды, лимонную кожуру, соевый соус и арахисовое масло. Обмажьте приготовленной смесью рыбу с обеих сторон и внутри. Заверните ее в фольгу и очень хорошо закрепите. Запекайте рыбу на противне до полной готовности.



### Запеченный терпуг со специями

#### *Ингредиенты*

- 1 терпуг, 3–5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, по 0,25 ч. л. тмина, паприки, сушеных укропа и базилика, куркумы, зелень для украшения, соль. ●

**Способ приготовления**

Рыбу очистите и тщательно вымойте, просушите. Соль и специи смешайте с маслом и хорошо натрите смесью рыбу со всех сторон и внутри. Лук нарежьте полукольцами. Сделайте в рыбе такие надрезы, чтобы в них можно было вставить полукольца лука. Выложите рыбу на противень, закройте фольгой хвост, голову и плавники. Готовьте в духовке 30 мин. при температуре 200 °С. Готовую рыбу переложите на блюдо, уберите фольгу. Украсьте зеленью. Подавайте к столу с вареным или поджаренным картофелем.

**Морской лещ со специями****Ингредиенты**

- 1 кг очищенных тушек морского леща, 1,2 стакана молока, по 0,25 г нарубленного зеленого и красного перца, 1 растертый зубчик чеснока, по 1 ст. л. тертого тмина, белого винного уксуса, 3 ст. л. кукурузной муки, по 2 ст. л. сливочного масла, нарубленной зелени кориандра, 0,5 ч. л. молотого перца чили. ●

**Способ приготовления**

Разогрейте духовку до 180 °С. Смешайте перцы и все специи с уксусом. Поместите рыбу на большой лист фольги. Положите на противень. Начините ее полученной смесью, положите кусочек сливочного масла и оставшейся смесью смажьте рыбу сверху. Заверните в фольгу и хорошо закрепите края. Выпекайте 25–30 мин. Аккуратно разверните рыбу и переложите на подогретую тарелку. Образовавшийся сок сохраните. Тщательно прикройте рыбу фольгой, чтобы она не осты-

ла. Перелейте сок от рыбы в емкость. Добавьте молоко в сок от рыбы, чтобы получилось 1,3 стакана жидкости из сока рыбы и молока. Введите постепенно в жидкость кукурузную муку до получения густой пасты, затем вотрите оставшуюся жидкость в рыбу. Доведите до кипения ранее полученную пасту, помешивая деревянной ложкой. Потушите в течение 1 мин. Добавьте приправы. Налейте в подогретый соусник полученный соус и подавайте его к столу вместе с рыбой.



### **Филе форели или судака со специями**

#### **Ингредиенты**

- 600 г филе форели или судака, 3–4 помидора, 1 яйцо, по 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, панировочных сухарей, соевого соуса, сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. смеси молотых специй, растительное масло, 2 пера зеленого лука, болгарский красный перец для украшения, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Муку смешайте с солью и специями. Рыбное филе запанируйте сначала в смеси из муки, затем во взбитом яйце и сухарях. Обжарьте рыбное филе с каждой стороны в разогретой сковороде на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Отдельно на сливочном масле обжарьте нарезанные кубиками помидоры и зеленый лук, влейте соевый соус и тушите 1–2 мин. Перед подачей к столу уложите рыбное филе на подогретую тарелку, на него выложите обжаренные овощи, оформите полукольцами болгарского перца и перьями зеленого лука.



## Жареная рыба с квашеной капустой

### Ингредиенты

- 600 г любого рыбного филе, 500 г квашеной капусты, 5 соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, по 0,5 стакана воды или рыбного бульона, растительного масла, 1 ст. л. муки, специи, сахар, соль. ●

### Способ приготовления

Лук очень мелко нарежьте, смешайте с квашеной капустой и добавьте специи, соль, сахар. Обжарьте слегка на растительном масле. Нарежьте колечками огурцы, разведите водой или бульоном муку, все это добавьте в сковороду с капустой и хорошо подогрейте. В смазанную растительным маслом сковороду уложите часть овощной смеси, на нее — слой кусков рыбы. Сверху покройте рыбу оставшейся овощной смесью. Залейте рыбу с овощами растительным маслом и поставьте в разогретую духовку. Тушите без крышки 30–40 мин. до готовности.



## Филе трески, запеченное со специями

### Ингредиенты

- 500 г филе трески, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. измельченного тимьяна, по 0,25 ч. л. измельченного чабреца, сухой и измельченной паприки, молотого черного перца, щепотка соли. ●

**Способ приготовления**

Духовку разогрейте до 200 °С. Филе трески выложите в форму для запекания. Полейте лимонным соком и оливковым маслом, посыпьте измельченным чесноком, чабрецом, паприкой, перцем, солью. Слегка разотрите специи пальцами. Выпекайте 15–20 мин. до готовности филе рыбы.

**Рыба в маке****Ингредиенты**

- 500 г филе красной рыбы, 200 г муки, 1 ст. л. растительного масла, листья салата, ягоды граната для украшения, немного мака, паприки, укропа, базилика, черного молотого перца, соль. ●

**Способ приготовления**

Сделайте панировку из муки, специй и соли. Обваляйте филе красной рыбы в панировке. Жарьте на растительном масле на среднем огне до готовности рыбы. Обжарьте лук, нарезанный полукольцами. Выложите готовые жареную рыбу и лук на листья салата и присыпьте ягодами граната.

**Рыба, тушенная в огуречном рассоле****Ингредиенты**

- 600 г любой рыбы, 50 г сливочного масла, по 2 стакана огуречного рассола, по 2 корня лука-порей, сельдерей и петрушки, 0,5 стакана столового вина, 1 ст. л. муки, специи, перец, соль. ●



**Способ приготовления**

Рыбу нарежьте небольшими кусками и поперчите. Коренья и лук нашинкуйте тонкой соломкой, в смазанную маслом сковороду слоем уложите овощи, а на них — нарезанные куски рыбы. Залейте продукты огуречным рассолом. Сковороду поставьте на огонь. Когда соус закипит, уменьшите огонь и продолжайте тушить под крышкой. Через полчаса соус слейте, заправьте его мукой, растертой со сливочным маслом, вином. Снова добавьте этот соус в сковороду с рыбой, доведите до кипения и снимите с огня. Готовую рыбу разложите по тарелкам и полейте соусом.

**Тушеная рыба с луком****Ингредиенты**

- 1 кг любого рыбного филе, 0,5 стакана муки, 3 стакана молока, 4–5 головки репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, зелень петрушки или укропа, черный перец горошком, соль. ●

**Способ приготовления**

Рыбу нарежьте небольшими кусками, посолите, сбрызните лимонным соком, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до образования румяной корочки. Лук нашинкуйте и обжарьте до золотистого цвета. Уложите куски рыбы, чередуя слоями лука, в глубокую сковороду, залейте молоком, добавьте лавровый лист, перец. Тушите в хорошо разогретой духовке 20–25 мин. Подавайте к столу, украсив зеленью петрушки или укропа.



### **Треска по-домашнему**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг филе трески, 1 стакан молока, молочный соус, картофель для гарнира, разные специи, пучок зелени укропа, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Подготовленную треску нарежьте небольшими кусками, посолите, уложите в кастрюлю, залейте 1 стаканом холодной подсоленной воды, добавьте молоко. Тушите под крышкой на слабом огне 50–55 мин. Готовую рыбу уложите на блюдо вместе со сваренным картофелем, залейте молочным соусом, приготовленным на водно-молочной смеси, в которой тушилась рыба, добавьте специи, по желанию украсьте зеленью укропа.



### **Щука под соусом**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг филе щуки, по 2 моркови, лимона, по 1 репе, корню петрушки (или сельдерея), головке репчатого лука, 1 ст. л. меда, 2 ст. белого вина, специи, перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Подготовленную рыбу нарежьте небольшими кусочками, натрите солью и на час оставьте в холодильнике. Репу, морковь, корень петрушки и лук мелко нарежьте и уложите в ка-

стрюлю, добавьте сливочное масло и слегка обжарьте. На поджаренные овощи уложите рыбу, положите мякоть лимона, перец, добавьте белое вино, мед, всыпьте специи. Кастрюлю закройте крышкой. В хорошо разогретую духовку поместите кастрюлю с рыбой и овощами и тушите около часа. Куски рыбы выньте из кастрюли, уложите на блюдо и залейте соусом с овощами, в котором тушилась рыба.



### **Рыба в рассоле с зеленым маслом**

#### **Ингредиенты**

- 500 г любой рыбы, по 1 головке репчатого лука, веточке петрушки, корню сельдерея, 1,5 стакана огуречного рассола, 1 лимон, лавровый лист, черный перец горошком, соль. Для зеленого масла: по 2 ст. л. сливочного масла, смеси зелени укропа и петрушки. ●

#### **Способ приготовления**

Рыбу нарежьте небольшими кусками и посолите. Нашинкованную зелень петрушки и укропа хорошо смешайте с размягченным маслом и поставьте в холодильник. Корень и лук нарежьте дольками и залейте рассолом, смешанным напополам с водой. Проварите в течение 10–12 мин., добавьте специи и посолите. Отвар снова доведите до кипения, положите в него рыбу и доведите ее до готовности. Выложите ее на блюдо, полейте процеженным бульоном, в котором она варилась, и украсьте полукольцами лимона. На каждый кусочек рыбы положите шарик из зеленого масла.



### Щучья голова с овощами

#### Ингредиенты

- 10–15 щучьих голов, 2 моркови, 1 средняя головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, отварной картофель для гарнира, зубчик чеснока, специи, соль. ●

#### Способ приготовления

Из щучьих голов обязательно удалите жабры и глаза. Ошпарьте их кипятком, вымойте и залейте холодной водой. Добавьте соль, специи, нарезанные полукольцами лук, морковь — небольшими ломтиками, петрушку и варите до готовности. Снимите кастрюлю с огня, положите в нее мелко нарубленный чеснок и дайте настояться в течение 5–7 мин. Сваренные головы красиво выложите на блюдо, между ними — отварной картофель. Головы полейте полученным бульоном с мелко нарубленным чесноком и овощами, которые варились вместе с рыбой.



### Варенный в молоке морской окунь

#### Ингредиенты

- 500 г морского окуня, 30 г сливочного масла, 2 стакана молока, 2 ст. л. молотых сухарей, специи, зелень, соль. ●

#### Способ приготовления

Нарезанное небольшими кусками филе рыбы посолите. В кастрюле распустите масло, всыпьте туда же сухари и влей-

те молоко. Поставьте кастрюлю на огонь и, когда закипит, опустите рыбу и варите до ее готовности. Зелень мелко нарежьте и добавьте в кастрюлю незадолго до окончания варки. Готовую рыбу выньте из кастрюли и уложите на блюдо, полейте молочным соусом. Если он получился недостаточно густым, поварите его еще.



### Солянка с рыбными консервами

#### Ингредиенты

- 500 г белокочанной капусты, 25–30 г сливочного масла, по 1 соленому огурцу и банке рыбных консервов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. маргарина, 3 ст. л. томатной пасты, 5–6 ст. л. бульона или воды, 1 ч. л. муки, пучок зелени петрушки или укропа, сахар и соль. ●

#### Способ приготовления

Нашинкуйте соломкой белокочанную капусту и слегка отожмите ее, предварительно посыпав солью. В сковороде с разогретым в ней маслом выложите капусту, накройте ее крышкой и тушите до тех пор, пока она не размякнется. Влейте в сковороду 5–6 ст. л. бульона или воды, размешанных с 2 ст. л. томатной пасты. Лук нашинкуйте полукольцами и слегка обжарьте на рафинированном растительном масле. Обсыпьте его мукой и подрумяньте. Положите в сковороду с луком рыбные консервы с соком или соусом, добавьте 1 ст. л. томатной пасты, мелко нарубленные соленые огурцы и все хорошо прогрейте. Из сковороды, где тушилась капуста, выложите половину, остальную половину разровняйте. Уложите



на нее рыбу с луком, а сверху — слой капусты. Полейте блюдо растопленным сливочным маслом, обсыпьте сухарями и запеките в духовке. Солянка готова.



### **Карп, тушеный в пиве**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг карпа, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана светлого легкого пива, по 2 головки репчатого лука, моркови, 1–2 корня петрушки, 1 ч. л. меда, зелень, специи, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Подготовленного карпа нарежьте средними кусками. В неглубокую кастрюлю, смазанную маслом, уложите куски рыбы, нарезанные овощи, добавьте специи и разведенный теплой водой мед. Все это залейте светлым легким пивом. Доведите полученную смесь до кипения и варите до готовности рыбы. Уложите ее на заранее приготовленное блюдо, по желанию украсьте зеленью. Бульон, в котором варилась рыба, процедите и подайте к рыбе как соус.



### **Отварная ставрида**

#### **Ингредиенты**

- 800 г ставриды, по 1 л воды, стакану сметаны, корня петрушки, 0,5 головки репчатого лука, 1 ст. л. 3 %-го уксуса, черный перец горошком, лавровый лист, зелень укропа, специи, соль. ●

**Способ приготовления**

Лук, петрушку, морковь нарежьте дольками, положите в кастрюлю, добавьте специи и залейте все это водой. Поставьте кастрюлю на сильный огонь. Когда вода закипит, положите нарезанные куски рыбы, предварительно сбрызнутые уксусом. Доведите до кипения, посолите и варите рыбу на слабом огне 10–20 мин. Готовую рыбу разложите по тарелкам и полейте сметаной. Сверху украсьте зеленью укропа.

**Судак в рассоле****Ингредиенты**

- 400–500 г филе судака, 50 г сливочного масла, 0,5 лимона, 1 л рыбного бульона или воды, 1 стакан огуречного рассола, 1–2 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2–3 соленых огурца, 5–6 свежих белых грибов или шампиньонов, картофель для гарнира, 2 ст. л. муки, зелень укропа или петрушки, специи, соль. ●

**Способ приготовления**

Подготовленную рыбу нарежьте кусками. Соленые огурцы очистите от кожуры и нарежьте небольшими ломтиками. Грибы очистите, вымойте, нарежьте ломтиками. Куски рыбы положите в кастрюлю, залейте рыбным бульоном или водой, добавьте процеженный огуречный рассол, специи, огурцы, грибы, нарезанные лук, корень петрушки, закройте кастрюлю крышкой и варите до готовности рыбы и грибов. Приготовьте соус: растопите в сковороде 25 г сливочного масла и спассируйте на нем муку. В слегка охлажденную муку влейте 0,5 ста-

кана процеженного бульона с рассолом, хорошо размешайте и варите 5–10 мин. По окончании варки добавьте соль, сок половины лимона и оставшееся сливочное масло. Куски горячей рыбы выложите на приготовленную заранее тарелку, сверху — вареные грибы, огурцы, полейте соусом. Рядом уложите отварной картофель, зелень укропа или петрушки. Судак готов.



### Блюдо для ленивых

#### Ингредиенты

- 100 г сметаны, 1 банка рыбных консервов в томате, зелень. ●

#### Способ приготовления

Содержимое банки выложите в кастрюлю, добавьте сметану и разогрейте. Для гарнира можно использовать разварной картофель или макароны. По желанию посыпьте рубленой зеленью укропа или петрушки.



### Рыба, тушенная в горшочке

#### Ингредиенты

- 1 кг рыбного филе, 50 г топленого масла, 4–5 вареных белых грибов, по 1 стакану сметаны, бульона, 0,5 стакана муки, 0,3 стакана растительного масла, 3–4 головки репчатого лука, 7–8 клубней картофеля, зубчик чеснока, зелень петрушки или укропа, специи, перец, соль. ●



**Способ приготовления**

Рыбу нарежьте кусками, посолите, обваляйте в муке, поджарьте на разогретом растительном масле. Репчатый лук нашинкуйте и обжарьте с мелко рубленными грибами на топленом масле. Картофель очистите, нарежьте дольками, положите в горшочки, добавьте туда поджаренный лук с грибами. Сверху уложите куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залейте бульоном, сметаной. Тушите под крышкой в разогретой духовке до готовности.

**Паровая рыба****Ингредиенты**

- 700–800 г любой рыбы, 2 головки репчатого лука, 1–2 корня петрушки, по 1 стакану томатного соуса, воды или бульона, картофель для гарнира, специи, пучок петрушки или укропа, молотый черный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Рыбное филе нарежьте кусками, уложите на решетку рыбного котла в один ряд, подлейте горячую воду или приготовленный бульон, посолите, поперчите, добавьте специи, нарезанный полукольцами лук, коренья петрушки, плотно накройте крышкой и варите на пару 10–15 мин. на слабом огне. Бульон, полученный от припускания, используйте для приготовления соуса к рыбе. Уложите рыбу на заранее приготовленное блюдо, рядом выложите отварной картофель. Рыбу полейте соусом, сверху посыпьте зеленью петрушки или укропа.



## **Припущенная в молоке рыба**

### ***Ингредиенты***

- 1 кг любой рыбы, 3 головки репчатого лука, 1,5 стакана молока, 1 стакан молочного соуса с луком, картофель на гарнир, 1 ст. л. растительного масла. ●

### ***Способ приготовления***

Репчатый лук очистите, нашинкуйте и обжарьте на растительном масле. Куски рыбы уложите в кастрюлю, чередуя с репчатым луком, залейте горячим молоком и припустите в течение 20–25 мин. Влейте молочный соус с луком и доведите до кипения. Готовую рыбу уложите на блюдо, полейте молочным соусом с луком, рядом уложите отварной картофель. Рыба готова.



## **Рыба, тушенная с горчицей**

### ***Ингредиенты***

- 600 г рыбы, 2 небольшие головки репчатого лука, 0,5 л воды, по 1 ст. л. горчицы и муки, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль. ●

### ***Способ приготовления***

Куски рыбы посолите и обмажьте с обеих сторон горчицей. В глубокой сковороде раскалите масло и обжарьте на нем рыбу до полуготовности. Рыбу выложите на тарелку, а на другой сковороде слегка припустите репчатый лук, обсыпьте его мукой и подрумяньте. В сковороду влейте горячую воду и до-

ведите ее до кипения, введите лимонный сок, соль, уложите куски рыбы и тушите под крышкой на слабом огне. Готовую рыбу разложите по тарелкам, облейте соусом, в котором она тушилась.



## **БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ**



### **Семга-гриль с лимоном**

#### ***Ингредиенты***

- 1 кг семги, 3 лимона, 150 мл оливкового масла, пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль. ●

#### ***Способ приготовления***

Сделайте на рыбе надрезы и замаринуйте лимонным соком, а именно хорошо натрите предварительно разрезанным лимоном. Приправьте солью и перцем, посыпьте нарезанной петрушкой. Запекайте в духовке по 5–10 мин. с каждой стороны, до образования корочки. Приготовьте соус: взбейте масло с лимонной цедрой, соком лимона и петрушкой, затем обрызгайте рыбу соусом.



### **Крабовые палочки фаршированные**

#### ***Ингредиенты***

- 10 крабовых палочек, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 50 г зеленого лука, майонез, соль. ●



### **Способ приготовления**

Сперва сделайте начинку. Отварите яйца, очистите от скорлупы, натрите на терке. Лук вымойте и мелко нарежьте. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Все смешайте, добавьте майонез и соль по вкусу. Сформируйте из крабовых палочек конвертики, положите в них начинку, заверните.



## **Суп рыбный с картофелем**

### **Ингредиенты**

- 700 г красной рыбы, по 200 г картофеля, моркови, 20 г, нарезанного репчатого лука, 400 мл рыбного бульона, 15 г сливочного масла, 5 г петрушки, соль. ●

### **Способ приготовления**

Рубленный лук обжарьте на сливочном масле; добавьте нашинкованную морковь, обжарьте. Овощи соедините с бульоном, вскипятите, добавьте картофель очищенный и нарезанный на средние кусочки, соль и доведите суп до готовности. При подаче к столу положите в тарелку отварную рыбу и рубленую зелень.



## **Рыбный суп с чесноком и пряностями**

### **Ингредиенты**

- 500 г морепродуктов, 50 г риса, 4 стакана воды с растертой головкой чеснока, черного перца горошком, соль. ●



### **Способ приготовления**

Морепродукты хорошо вымойте и нарежьте средними кусочками. По отдельности отварите в одной воде креветок, кальмаров, красную рыбу, затем отделите головы и кости, положите их в этот же бульон без мяса морепродуктов и варите до оптимальной насыщенности бульона. Выловите кости и головы, положите нарезанное мясо морепродуктов. Добавьте в бульон соль, перец, рис, чесночную воду. Варите суп еще 30 мин. Немного остудите, налейте в тарелки и подавайте к столу в горячем виде.



## **Суп из креветок**

### **Ингредиенты**

- 1 кг креветок, 50 г риса, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 4 дольки чеснока, оливковое масло, томатная паста, томатный соус, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Очистите креветок, отделите головы. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Лук очистите и мелко нарежьте. Помидоры вымойте и мелко нарежьте. Зелень хорошо вымойте и мелко нарежьте. Возьмите сковороду, влейте оливковое масло, поместите в нее чеснок, когда он поджарится, выньте его и положите в сковороду головы креветок, перемешайте. Возьмите кастрюлю, добавьте воду, лук, помидоры, петрушку и ложку томатной пасты, после кипения влейте томатный соус, введите соль, перец по вкусу. После кипения убавьте огонь и оставьте кипеть на 1,5 ч. Возьмите



блендер и измельчите полученную массу как можно тщательнее. Затем пропустите через самое мелкое сито в чистую кастрюлю. Потом доведите суп до кипения и положите в него рис. За 3–4 мин. до готовности риса добавьте очищенных креветок.



### **Солянка рыбная**

#### **Ингредиенты**

- 70 г красной рыбы, по 40 г соленых огурцов, нарезанного репчатого лука, 1 лимон, 15 г сливочного масла, 20 г кетчупа, 400 г рыбного бульона, специи, по 10 г маслин, зелени петрушки, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Рубленый лук обжарьте на сливочном масле и припустите в разбавленном водой остром кетчупе. Соленые огурцы нарежьте мелкими ломтиками. В кипящий бульон положите подготовленные продукты, проварите 15 мин., добавьте соль, специи. При подаче к столу в тарелку положите маслины, кусочки лимона без кожуры и рубленую зелень.



### **Салат с крабовым мясом и кальмарами**

#### **Ингредиенты**

- 500 г кальмаров, 100 г крабового мяса, 200 г консервированной кукурузы, 0,5 стакана риса, майонез, несколько веточек базилика, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Рис вымойте и отварите. Очистите и сварите кальмаров, мелко нарежьте. Так же нарежьте крабовое мясо. Перемешайте все продукты, а также кукурузу в салатнице и заправьте майонезом. Соль и перец добавьте по вкусу. Украсьте листьями базилика и подавайте к столу.

**Салат с мидиями****Ингредиенты**

- По 300 г шампиньонов, очищенных мороженных мидий, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, майонез, соль. ●

**Способ приготовления**

Грибы мелко нарежьте, посолите и обжарьте с мелко нарезанным луком на растительном масле, затем немного остудите. Мидий опустите в подсоленный кипяток и вытащите, как только вода закипит; помидоры нарежьте кубиками; в порционные салатники положите грибы, сверху помидоры и мидий, залейте майонезом.

**Салат с кальмарами****Ингредиенты**

- 300 г кальмаров, 5 вареных яиц, 3 вареных клубня картофеля, 100 г сыра (твердого), майонез, пучок зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль. ●



### **Способ приготовления**

Сварите кальмаров в подсоленной воде, затем вместе с яйцами и картошкой натрите на мелкой терке, по вкусу добавьте соль и перец, заправьте майонезом и хорошо перемешайте. Сыр также натрите на мелкой терке, но в отдельную миску. Из полученной вначале массы сделайте небольшие шарики (диаметром около 3 см) и обваляйте их в сыре. Выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанной зеленью и поставьте в холодильник, чтобы застыли.



## **Кальмары с картофелем**

### **Ингредиенты**

- 400 г кальмаров, 200 г картофеля, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, растительное масло, панировочные сухари, корица, тмин, шалфей, пучок зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Картофель очистите, вымойте, отварите, нарежьте средними ломтиками. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Обжарьте на растительном масле чеснок, морковь, кальмаров, заправьте приправой, держите на огне 10 мин., затем добавьте половину нарезанной зелени и тушите еще 10 мин. На смазанный растительным маслом противень уложите картофель, сбрызните его растительным маслом и посыпьте приправой. Затем уложите кальмаров, панировочные сухари, сверху укройте картофелем, посыпьте зеленью и приправой. Герметично закройте фольгой, поставьте в духовку и запекайте



около 40 мин., потом удалите фольгу, печите еще 10 мин. до образования золотистой корочки. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте порционными кусками и подавайте к столу.



### **Крабовые палочки в кляре**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг крабовых палочек, 4 яйца, немного сока лимона, 2 стакана оливкового масла, по 1 стакану муки, молока, черный молотый перец, 1 ст. л. соли. ●

#### **Способ приготовления**

Замаринуйте крабовые палочки с помощью соли, перца, оливкового масла, лимонного сока, поставьте в холодильник на 15 мин., а сами займитесь тестом. Муку соедините с молоком, солью, яйцами, тщательно все смешайте, дайте настояться 10 мин. Разогрейте сковороду, обмакните крабовые палочки в тесто и аккуратно положите на сковороду, обжарьте с 2 сторон. Выложите готовые палочки на блюдо и подавайте к столу.



### **Яйца, фаршированные крабовыми палочками и кукурузой**

#### **Ингредиенты**

- 10 яиц, 8–10 крабовых палочек, 0,5 банки консервированной кукурузы, майонез, несколько веточек петрушки, черный молотый перец, соль. ●



### **Способ приготовления**

Яйца отварите, немного остудите, очистите от скорлупы, разрежьте пополам и выньте желтки, разомните их вилкой в миске. Мелко нарежьте крабовые палочки, смешайте с желтками, туда же введите кукурузу, все перемешайте, добавьте майонез и снова перемешайте. По вкусу заправьте солью и опять перемешайте. Масса должна быть почти однородной. Выложите ее в половинки яиц и вставьте в нее маленькие веточки петрушки. Красиво уложите на блюдо и подавайте к столу.



## **Шарики с крабами**

### **Ингредиенты**

- 500 г крабового мяса, 10 яиц, 2 бульонных кубика, 0,5 банки консервированной кукурузы, 200 г сыра твердых сортов, 1 стакан риса, майонез, несколько веточек зелени укропа, базилика и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Отварите рис в бульоне из кубиков. Яйца отварите, немного остудите, очистите от скорлупы. Пропустите через мясорубку рис, яйца, крабовое мясо, кукурузу. Все хорошо перемешайте и добавьте по вкусу соль, перец, заправьте небольшим количеством майонеза. Сыр натрите на мелкой терке. Из полученной ранее смеси сформируйте небольшие, примерно одинаковые шарики и обваляйте их в сыре. Красиво уложите их на блюдо, украсьте веточками укропа, базилика, петрушки, подавайте к столу.



## Салат с шампиньонами и кальмарами

### Ингредиенты

- 500 г вареных шампиньонов, 100 г кальмаров, 1 головка репчатого лука, 100 г маслин без косточек, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 0,5 стакана риса, оливковое масло, зелень, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Рис отварите в подсоленной воде до готовности, но, чтобы не был разваренным, вымойте проточной водой, дайте ей стечь. Грибы сцедите и нарежьте соломкой, лук мелко нарубите, маслины сцедите и разрежьте каждую на 3 части, кальмаров нарежьте недлинной тонкой соломкой, все соедините, туда же всыпьте сцеженную кукурузу и рис. Все тщательно перемешайте с добавлением соли и перца по вкусу, а также масла в большом количестве, введите нарезанную зелень.



## Котлеты из трески

### Ингредиенты

- 900 г трески, 100 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, растительное масло, панировочные сухари, пучок базилика, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Хлеб размочите в молоке. Рыбу хорошо вымойте, удалите кости, дважды пропустите через мясорубку. Смешайте рыбу,



хлеб, влейте сырые яйца, добавьте соль и перец, мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях, обжарьте с 2 сторон на растительном масле.



### **Салат «Самый вкусный»**

#### **Ингредиенты**

- 200 г твердого сыра, 2 яйца, 8 маслин, 1 зубчик чеснока, 0,25 лимона, 150 г крабовых палочек, по 100 г поджаренного белого хлеба, майонеза. ●

#### **Способ приготовления**

Крабовые палочки, поджаренный хлеб, вареные яйца, маслины мелко нарежьте, добавьте натертые на мелкой терке сыр и чеснок. Заправьте майонезом и соком лимона. Перемешайте и поставьте в холодильник.



### **Рыба жареная с баклажанами**

#### **Ингредиенты**

- 900 г красной рыбы, 6 баклажанов, 200 г растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан гранатового сока, зеленый лук, 3 веточки базилика, зелень петрушки, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Баклажаны вымойте, нарежьте кольцами, натрите смесью перца и соли, обжарьте на растительном масле. Рыбу вымойте

те, нарежьте кусочками, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Зелень хорошо вымойте и мелко нарежьте. Рыбу выложите в блюдо, добавьте баклажаны, залейте гранатовым соком, украсьте зеленью и подавайте к столу.



### Паэлья с морепродуктами

#### Ингредиенты

- 500 г морского коктейля (креветки, кальмары, осьминоги и др.), 100 г риса, 200 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, 50 г лимонного сока, 50 г красного столового вина, соль. ●

#### Способ приготовления

Рис залейте водой в соотношении 1:3, проварите 15 мин. после закипания. Остальное добавьте в следующей последовательности: вино, мелко нарезанный лук, лимонный сок, морской коктейль, болгарский перец, нарезанный брусочками; посолите, проварите еще 8–10 мин., после кипения добавьте зелень.



### Творожные оладьи с креветками

#### Ингредиенты

- 200 г готовых очищенных креветок, 300 г консервированной кукурузы, 200 г нежирного творога, 100 г моркови, 4 желтка, 3 зубчика чеснока, 8 ст. л. оливкового масла, дольки лимона, по 4 ст. л. манной крупы, рубленой зелени, соль. ●

**Способ приготовления**

Слейте из кукурузы весь сок, а зерна пропустите через мясорубку. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Желтки разотрите. Смешайте кукурузу, морковь, чеснок, желтки, манную крупу, половину творога, введите соль по вкусу. Полученную массу лепешками обжаривайте в сковороде на оливковом масле. Оставшийся творог смешайте с зеленью, положите на оладьи. Их аккуратно уложите на блюдо и украсьте ломтиками лимона и креветками — можете подавать к столу.

**Рулетики из семги****Ингредиенты**

- 200 г малосолевой семги, 150 г сыра твердых сортов, по 1 огурцу, зубчику чеснока, 1,5 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. кинзы, 1 пучок базилика, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Рыбу нарежьте ломтиками, поперчите, натрите чесноком, сбрызните лимонным соком, посыпьте сухой кинзой и поставьте на 30 мин. в холодильник. Оставшийся чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, добавьте нарезанный базилик, натертый сыр. Огурец очистите от кожуры и нарежьте кусочками. Смешайте их с сырной смесью, добавьте майонез, перемешайте и сбрызните лимонным соком. На каждый кусочек рыбы положите немного начинки и сверните его рулетиком.

**«Ушки» из кальмаров****Ингредиенты**

- 500 г кальмаров, 200 г ветчины, 3 яйца, зеленый горошек, нежирная сметана. ●

**Способ приготовления**

Отварите кальмары. Сделайте салат из оставшихся ингредиентов и начините им тушки кальмаров. Выполните в них надрезы и вставьте шупальца кальмаров («ушки»).

**Рис с креветками и ананасом****Ингредиенты**

- 200 г риса, 150 креветок, 50 г твердого сыра, 1 стручок жгучего красного перца, несколько ломтиков ананаса, сливочное масло, растительное масло, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Рис и креветок вымойте и поставьте вариться. В это время мелко нарежьте ломтики ананаса. Красный перец вымойте и мелко нарежьте. Соедините ананас и красный перец и добавьте немного растительного масла. Смешайте с отваренным рисом и креветками. Выложите на фольгу, герметично закройте, поместите в духовку на 15–20 мин. Выньте из духовки, переложите на блюдо, добавьте растопленное сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу — можете подавать к столу.



## Минтай с цуккини

### Ингредиенты

- 800 г минтая, 350 г цуккини, 600 г консервированных помидоров (предварительно отделенных от кожицы), по 10 г чеснока, кинзы, зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Рыбу очистите от внутренностей и костей, удалите головы, нарежьте полученное филе небольшими кусочками. Помидоры нарежьте средними кусочками. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Цуккини вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Положите поэтапно на сковороду с растительным маслом рыбу, чеснок, помидоры, потушите 10 мин., затем добавьте цуккини, мелко нарезанную зелень, соль, перец, тушите до готовности. Переложите на блюдо и подавайте к столу.



## Раки в томатном соусе

### Ингредиенты

- 15 раков, немного томатного соуса и красного столового вина, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Раков хорошо вымойте, бросьте в воду с солью и нарезанной зеленью и отварите. Очистите их от панцирей, сложите



горкой в салатницу. Полейте томатным соусом, смешанным с вином. По краю салатницы красиво уложите большие клешни и панцири — можете подавать к столу.



### **Чесночные креветки**

#### **Ингредиенты**

- 300 г вареных креветок, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, оливковое масло, по пучку кинзы, зелени укропа, базилика, 2 перца чили, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Чили вымойте и мелко нарежьте. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень вымойте и нарежьте. В хорошо разогретую сковороду с оливковым маслом положите чили, чеснок, затем креветок. Обжарьте в течение нескольких минут. Выключите огонь, остудите. Переложите в блюдо, добавьте соль, перец, зелень, лимонный сок, все перемешайте и подавайте к столу.



### **Шарики из креветок**

#### **Ингредиенты**

- 300 г крупных сырых креветок, 0,5 стакана ростков бамбука, 2 моркови, 0,7 стакана консервированных грибов, по 1 белку яйца, апельсину, растительное масло, 150 г простого блинного теста, 1 пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Вымойте и очистите креветок, морковь, ростки бамбука, зеленый лук, мелко нарежьте. Добавьте консервированные грибы, яичный белок, соль, черный молотый перец, заправьте растительным маслом. Все тщательно перемешайте, скатайте небольшие, примерно одинаковые шарики. Обмакните каждый шарик в тесто, обжарьте. На шпажку нанижите маленький кусочек апельсина, шарик в кляре, апельсиновый кусочек. Красиво уложите на блюдо и подавайте к столу.

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ****Огурцы с соусом по-турецки****Ингредиенты**

- 3 огурца, по 2 яйца, головки репчатого лука, зубчика чеснока, моркови, 100 г мясного фарша, 200 г черствого пшеничного хлеба, 200 мл говяжьего бульона, 250 мл йогурта, 1 ст. л. горчицы, 30 г листьев мяты, растительное масло, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Огурцы вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кружками, удалите сердцевину. Лук очистите от шелухи, мелко нарежьте. Смешайте фарш, лук с размоченным хлебом, горчицей, сырыми яйцами, по вкусу добавьте соль и перец. Колечки огурцов начините этой смесью, обжарьте на растительном масле. Чеснок очистите, измельчите с помощью

чеснокодавилки, добавьте к огурцам. Морковь очистите, вымойте, нарежьте небольшими кубиками, тоже добавьте к огурцам. Введите мелко нарезанную сердцевину огурцов, немного бульона, тушите 30 мин. Снимите огурцы с огня и дайте немного остынуть, переложите их на блюдо. Оставшийся бульон процедите, добавьте йогурт, хорошо перемешайте, заправьте мелко нарезанной мятой, солью и перцем по вкусу. Огурцы подавайте на блюде, а к ним отдельно — соус.



### **«Подснежники» овощей сквозь «снег» риса с кориандром**

#### **Ингредиенты**

- 1 головка репчатого лука, 3 болгарских перца, по 2 огурца, зубчика чеснока, 4 помидора, 100 г риса, 1 банка зеленого горошка, вода, растительное масло, щепотка кориандра, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Рис хорошо вымойте и поставьте варить, воды добавьте в 2 раза больше. В это время займитесь другими продуктами. Лук очистите от шелухи и мелко нарежьте, затем обжарьте на растительном масле, добавьте очищенный и измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, снимите с огня и дайте немного остыть. Болгарский перец, помидоры, огурцы вымойте и мелко нарежьте, добавьте к ним зеленый горошек, присолите по вкусу. В овощи положите лук, кориандр, готовый рис, все тщательно перемешайте. Положите все в блюдо и подавайте к столу.



### **Морковь с мускатным орехом и кориандром**

#### **Ингредиенты**

- 3 моркови, 1 яблоко, щепотка кориандра, 30 г мускатного ореха, вода, сливочное масло, сахар, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Морковь и яблоко очистите, вымойте, нарежьте полосками, обжарьте на сливочном масле. По вкусу посолите, добавьте кориандр, мускатный орех, перец и сахар, все хорошо перемешайте. Введите воду и потушите 10 мин. на слабом огне. Дайте немного остыть и подавайте как гарнир.



### **Тушеная капуста со специями**

#### **Ингредиенты**

- По 2 болгарских перца, соленых огурца, помидора, по 1 моркови, головке репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 300 г белокочанной капусты, 1 банка зеленого горошка, томатная паста, сахар, вода, растительное масло, по пучку зелени укропа, петрушки, кинзы, базилика, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Очистите капусту от верхних листьев, нашинкуйте. Вымойте болгарский перец, морковь, помидоры. Болгарский перец очистите от семян и мелко нарежьте. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Помидоры мелко нарежьте. Чес-

нок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Лук очистите и мелко нарежьте. Зелень хорошо вымойте, немного просушите и мелко нарежьте. Слегка обжарьте капусту на растительном масле. Поочередно добавьте болгарский перец, морковь, помидоры. По вкусу введите соль, перец, сахар, томатную пасту. За несколько минут до выключения плиты добавьте горошек, чеснок и мелко нарезанную зелень.



### **Тыквенное рагу со специями по-мексикански**

#### **Ингредиенты**

- 1 средняя тыква, по 2 головки репчатого лука, морковь, 3 зубчика чеснока, 0,5 стручка перца чили, 400 г мясного фарша, 200 мл томатного сока, 1 банка консервированной кукурузы, 1 ст. л. муки, растительное масло, щепотка карри, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Тыкву хорошо вымойте, аккуратно срежьте корешок в виде своеобразной крышечки, осторожно удалите семена и мякоть, чтобы не повредить кожуру. Мякоть тыквы мелко нарежьте. Лук очистите от шелухи и мелко нарежьте. Перец чили и морковь очистите, вымойте и пропустите через мясорубку. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень хорошо вымойте, немного просушите и мелко нарежьте. Фарш обжарьте на растительном масле, добавьте мякоть тыквы, лук, чеснок, перец чили, морковь, потушите 20 мин. Введите томатный сок, муку, соль, перец, кукурузу, зе-

лень и тушите еще 10 мин. Выложите всю начинку в тыкву, поместите ее в разогретую духовку, потомите 15 мин., выньте, немного остудите и подавайте к столу.



### **«Подка любви» из авокадо**

#### **Ингредиенты**

- 2 авокадо, 50 г соленой селедки, 30 г твердого сыра, по 1 яйцу, небольшому огурцу, майонез, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Авокадо вымойте, разрежьте каждое на 2 равные части, снимите кожуру, удалите из сердцевины мякоть для образования «лодочки». Рыбу нарежьте мелкими кусочками. Яйцо отварите, очистите от скорлупы, натрите вместе с сыром на терке. Зелень и огурец хорошо вымойте, немного просушите, мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец, заправьте майонезом. Положите начинку в половинки авокадо, подавайте их к столу.



### **Помидоры, заправленные йогуртом**

#### **Ингредиенты**

- 3 помидора, 2 моркови, 1 небольшой стручок жгучего красного перца, 400 г натурального йогурта, растительное масло, семена горчицы, несколько веточек зелени кинзы, базилика, укропа, петрушки, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Йогурт смешайте с солью и перцем до однородной консистенции. Помидоры и морковь вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все положите в йогурт и поставьте в холодильник, а затем займитесь другими продуктами. Красный перец вымойте, очистите от семян, мелко нарежьте. На разогретую сковороду с растительным маслом положите семена горчицы и красный перец, хорошо обжарьте. Снимите сковороду с огня, дайте немного остыть, выложите ее содержимое в йогурт, хорошо перемешайте. Сверху украсьте веточками кинзы, базилика, укропа, петрушки, подавайте к столу.

**Овощное рагу с кукурузой****Ингредиенты**

- По 2 маленьких кабачка, головки репчатого лука, 200 г стручковой фасоли, по 3 небольших огурца, зубчика чеснока, 1 банка консервированной кукурузы, 4 помидора, 1 небольшой стручок красного жгучего перца, растительное масло, томатная паста, щепотки душицы, корицы, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Кабачки, огурцы и фасоль вымойте, нарежьте средними кусочками. Помидоры вымойте, осторожно обдайте кипятком, снимите с них кожицу, нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и мелко нарежьте. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Красный перец вымойте и мелко нарежьте. Положите лук на раскаленную сковороду

с растительным маслом, немного обжарьте и поочередно добавляйте все продукты: кабачки, фасоль, помидоры, огурцы, чеснок, кукурузу, томатную пасту, красный перец; по вкусу введите душицу, корицу, соль и перец. Тушите 20 мин. Затем переложите рагу в блюдо и подавайте к столу.



### **Трубочки из рисовой бумаги с овощной начинкой**

#### **Ингредиенты**

- 2 моркови, по 150 г китайской капусты, консервированных грибов, 100 г измельченного арахиса, 40 г соевого соуса, по 4 листа рисовой бумаги, листьев салата, 2 стебля лука-порея, 1 лимон, вода, растительное масло, несколько листьев мяты и базилика, веточек петрушки и укропа, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Лук очистите, вымойте, белую часть мелко нарежьте. Морковь и капусту очистите, вымойте и нарежьте маленькими кубиками. В разогретой сковороде обжарьте на растительном масле лук, морковь, капусту. Затем туда же добавьте арахис и грибы, по вкусу посолите, поперчите. Немного остудите начинку. Налейте воду в плоскую тарелку, большую по диаметру, чем рисовая бумага. Около тарелки положите полотенце. Обмакните рисовую бумагу в воду, подержите 5 мин., аккуратно переложите на полотенце. А вторым полотенцем промокните. С остальной бумагой сделайте то же самое. На рисовую бумагу положите хорошо вымытый лист салата, а сверху — немного



начинки, сверните в трубочку, проткните зубочисткой и положите на блюдо. Украсьте его ломтиками лимона, листьями мяты, базилика, веточками зелени. Подавайте рисовые трубочки сразу после приготовления вместе с соевым соусом.



### Салат из кабачков с арахисом

#### Ингредиенты

- 3 небольших кабачка, 4 помидора, по 2 огурца, головки репчатого лука, 100 г арахиса, 10 г маслин, 30 г горчицы, 100 мл светлого винного уксуса, растительное масло, листья салата, пучок тимьяна, укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

#### Способ приготовления

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте кружками толщиной по 1 см, посолите и поперчите их, обжарьте с 2 сторон на растительном масле. Помидоры вымойте, обдайте горячей, затем холодной водой, осторожно снимите кожицу, разрежьте на половинки, удалите семена и твердые части, мякоть мелко нарежьте. Арахис обжарьте на сковороде. Лук очистите от шелухи и мелко нарежьте. Тимьян, укроп и петрушку хорошо вымойте, мелко нарежьте. Смешайте лук, тимьян, укроп, петрушку, горчицу, уксус в 1 чашке. Добавьте растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу — маринад готов. Листья салата хорошо вымойте, немного просушите, положите на блюдо. Сверху поместите кабачки, полейте маринадом, введите помидоры и арахис. Полейте маринадом. Нарежьте маслины кружочками и украсьте ими сверху салат — можете подавать к столу.



## Шанхайское рагу

### Ингредиенты

- 3 моркови, 300 г брокколи, 2 помидора, 200 г консервированных грибов, 40 мл сухого хереса, по 30 г соевого соуса, кукурузной муки, сахар, растительное масло, несколько веточек укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Морковь, помидоры и капусту очистите, хорошо вымойте и мелко нарежьте. На разогретую сковороду с растительным маслом поместите морковь, помидоры, брокколи, обжарьте, не забывая помешивать. В овощи положите грибы, влейте херес и соус, по вкусу добавьте соль, перец, сахар, хорошо все перемешайте и тушите до готовности. Если рагу получится слишком жидким, размешайте кукурузную муку в небольшом количестве воды, влейте в сковороду и еще 15 мин. потушите, пока не добьетесь оптимальной густоты. Немного остудите рагу, переложите в блюдо, украсьте веточками зелени и подавайте к столу в горячем виде.



## Цветная капуста с чесноком и кунжутом

### Ингредиенты

- 2 моркови, 400 г цветной капусты, 6 зубчиков чеснока, вода, растительное масло, семена кунжута, несколько веточек укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

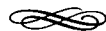
Капусту очистите от верхних жестких листьев, разделите на соцветия, положите в подсоленную кипящую воду, варите до готовности. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. На разогретую сковороду с растительным маслом поместите чеснок и морковь, немного обжарьте. Добавьте капусту, жарьте, пока она не пропитается чесноком, по вкусу добавьте соль и перцем. Переложите все на блюдо, посыпьте семенами кунжута, украсьте веточками зелени и подавайте к столу в горячем виде.

**Икра из баклажанов с чесноком****Ингредиенты**

- 3 баклажана, по 2 головки репчатого лука, соленых огурца, помидора, 4 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, вода, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Баклажаны вымойте, очистите от кожуры, нарежьте соломкой. Лук очистите от шелухи, мелко нарежьте. Помидоры вымойте, мелко нарежьте. Огурцы мелко нарежьте. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Картофель очистите, вымойте, мелко нарежьте. Картофель и баклажаны поставьте в сковороду с растительным маслом на огонь и немного обжарьте, затем поочередно добавляйте лук, огурцы, помидоры, чеснок, воду, посолите и поперчите по вкусу. Тушите до готовности. Немного остудите, переложите икру на блюдо и подавайте к столу горячей.



## **Помидоры с базиликом и моцареллой**

### **Ингредиенты**

- 4 помидора, 250 г моцареллы, 3 зубчика чеснока, 25 мл 9 %-го столового уксуса, майонез, корица, тмин, листья салата, 1 пучок базилика, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Помидоры вымойте и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Моцареллу нарежьте такими же по толщине ломтиками. Базилик хорошо вымойте, немного обсушите. Чеснок очистите и измельчите с помощью чеснокодавилки. Майонез смешайте с солью, перцем, корицей, тмином, чесноком до однородной консистенции. На блюдо положите хорошо вымытые и просушенные листья салата. На них сверху уложите кружочки помидоров. Слегка сбрызните их уксусом, намажьте на них майонез со специями, сверху поместите моцареллу и каждый кусочек украсьте листиком базилика. Можете подавать к столу.



## **Овощи в фольге с базиликом и льдом**

### **Ингредиенты**

- 2 головки репчатого лука, 1 огурец, 3 моркови, 1 небольшой кабачок, 200 г цветной капусты, растительное масло, сливочное масло, 3 кубика льда, по щепотке сушеных базилика, укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления**

Кабачок, морковь, огурец очистите, вымойте и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите от шелухи и мелко нарежьте. Цветную капусту разберите на соцветия. Положите все в фольгу, добавьте сушеную зелень, сбрызните растительным маслом, положите кусочек сливочного масла, кубики льда, посолите и поперчите по вкусу. Края фольги герметично закройте, оставив под ней немного свободного пространства. Положите пакет в разогретую духовку на 40 мин. Выньте из духовки, выложите на блюдо и подавайте в горячем виде к столу.

**Свекла под базиликовым соусом****Ингредиенты**

- 4 свеклы с ботвой, 1 банка консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 60 мл яблочного уксуса, вода, сахар, растительное масло, зеленый лук, по пучку базилика, зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Отделите от свеклы ботву, корнеплод вымойте, положите в воду и отварите до мягкости. Слейте воду, остудите свеклу, очистите, нарежьте средними кусочками. Базилик, петрушку, укроп, зеленый лук, ботву свеклы хорошо вымойте, немного просушите, мелко нарежьте все, кроме ботвы свеклы. В чашке взбейте миксером уксус, масло, сахар, соль, перец. Добавьте свеклу, кукурузу, нарезанную зелень, все тщательно перемешайте. На блюдо аккуратно выложите ботву свеклы, а на нее – салат. Можете подавать к столу.



## **Запеканка из репы**

### **Ингредиенты**

- 9 реп, 3 клубня картофеля, 2 яйца, 1 стакан молока, 30 г панировочных сухарей, сметана, сливочное масло, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Картофель и репу очистите, вымойте, положите в кастрюлю с водой и варите до готовности. Затем слейте воду, немного остудите, разомните толкушкой, добавьте масло, молоко, сухари, сырые яйца, нарезанную зелень, все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Поместите на хорошо смазанный маслом противень и запекайте несколько минут в духовке до образования корочки. Выньте из духовки, переложите на блюдо, нарежьте порционными кусками и подавайте к столу.



## **Пюре из свеклы с гренками**

### **Ингредиенты**

- 3 средних свеклы, 2 моркови, 1 яйцо, несколько кусочков пшеничного хлеба, 60 мл молока, сливочное масло, сахар, ваниль, корица. ●

### **Способ приготовления**

Свеклу и морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке, обжарьте в течение нескольких минут на сли-

вочном масле и добавьте по вкусу сахар, ваниль и корицу. Вылейте яйцо в неглубокую чашку, хорошо взбейте, добавьте к нему молоко, немного сахара, еще раз тщательно взбейте. Обмакните в эту смесь кусочки хлеба и быстро положите на разогретую сковороду со сливочным маслом, обжарьте с 2 сторон. Переложите свеклу с морковью на блюдо, а по краям аккуратно разложите гренки — можете подавать к столу.



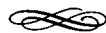
### **Пюре из гороха с вермишелью, луком, морковью**

#### **Ингредиенты**

- 2 моркови, по 100 г гороха, вермишели, 1 головка репчатого лука, томатная паста, растительное и сливочное масла, несколько веточек базилика, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Горох переберите, хорошо вымойте, сварите, затем слейте воду, потолките и протрите через сито. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Лук очистите от шелухи, мелко нарежьте. Зелень хорошо вымойте, немного просушите и мелко нарежьте. Смешайте морковь, лук, зелень, томатную пасту, обжарьте на растительном масле. Добавьте к гороху, посолите и поперчите по вкусу, все тщательно перемешайте. Вермишель отварите и обжарьте на сливочном масле. На блюдо с 1 стороны выложите вермишель, а с другой — горох с овощами. Все украсьте листьями базилика и подавайте к столу.



## Печеная тыква с базиликом

### Ингредиенты

- По 1 небольшой тыкве, лимону, немного сушеного шалфея, сливочное масло, вода, сахар, по пучку базилика, зелени петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### Способ приготовления

Тыкву вымойте, очистите, разрежьте пополам, удалите мягкие волокна и семена, положите на противень срезом вниз, влейте немного воды и положите сливочное масло. Поставьте противень в разогретую духовку на полчаса, затем готовую тыкву выньте и немного остудите. Аккуратно поцарапайте вилкой тыкву изнутри, чтобы у вас получились своеобразные спагетти, добавьте к ним шалфей, соль, сахар, перец по вкусу. Переложите все на блюдо, украсьте веточками петрушки, базилика и ломтиками лимона — можете подавать к столу.



## Пюре из белокочанной капусты

### Ингредиенты

- 200 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 банка зеленого горошка, 30 мл томатного сока, 50 мл молока, сливочное масло, вода, сахар, зелень мяты, соль. ●

### Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Капусту очистите от верхних листьев, нашинкуйте, положите в кастрюлю вместе с морковью, введите воду и варите до пол-



ного размягчения. Затем протрите все через сито. В образовавшуюся кашу добавьте горошек, соль, сахар, молоко, томатный сок, держите на огне до кипения, затем снимите с плиты, добавьте сливочное масло, перемешайте. Переложите все на блюдо, украсьте листьями мяты, подавайте к столу.

## ПРЯНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

### Десерт «Зуппа инглезе» с мороженым и пряными фруктами

#### *Ингредиенты*

- По 2 персика, абрикоса, по 10 ягод клубники, малины, черешни, 500 г сливочного мороженого, 200 г бисквитного печенья, 100 мл 33 %-х сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 стакан фруктового ликера, 0,5 ч. л. сахара, 1 палочка гвоздики, щепотка молотой корицы. ●

#### *Способ приготовления*

Удалите косточки из абрикосов, персиков и черешни. Мелко нарежьте мякоть абрикосов и персиков. Распустите в сковороде масло и обжаривайте в нем кусочки фруктов 3 мин. Добавьте клубнику, черешню, малину. Оставьте несколько черешен для украшения. Обжаривайте 2 мин. Вскипятите вино, введите гвоздику, сахар, корицу. Остудите, потом вылейте в сковороду с фруктами и ягодами. Накройте крышкой и дайте настояться. Вылейте ликер в глубокую посуду, добавьте

0,5 стакана воды, размешайте. Охлаждайте 30 мин. в морозильнике стеклянную чашу для сервировки. Выложите в ликер бисквитное печенье. Дайте ему пропитаться в течение 2 мин. Аккуратно переложите в стеклянную чашу, чтобы бисквитное печенье покрывало дно. Выложите на печенье слой мороженого, а на него — 1 ст.л. фруктов и ягод, настоянных в пряном вине. Потом снова слой печенья, мороженого и ягод с фруктами. Закончите все верхним слоем мороженого. Взбейте сливки, поместите в кондитерский мешок с насадкой. Выдавите горки сливок на мороженое. Украсьте готовый десерт оставшимися ягодами черешни и дольками фруктов.



### Десерт Павлова с пряными ягодами

#### Ингредиенты

- 450 г любых замороженных ягод, 3 яичных белка, 3 ст. л. белого столового вина, по 1 стакану жирных сливок, сахара, 0,5 стакана сахарной пудры, 1 ч. л. молотой корицы, цедра 1 апельсина, по щепотке корицы, душистого перца молотого, кориандр, мускатный орех, гвоздика, тмин, соль. ●

#### Способ приготовления

Разогрейте до 130 °С духовку. Противень покройте пергаментной бумагой. Взбейте миксером белки со щепоткой соли. Продолжая взбивать, добавляйте по 1 ст.л. 0,5 стакана сахара. Масса должна стать гладкой и плотной. Сахарную пудру просейте с корицей. Аккуратно добавьте ее к взбитым белкам. Выложите 6 круглых безе диаметром 10 см на противень. В середине каждого кружка обратной стороной ложки сде-

дайте углубление. Выпекайте безе 30 мин. Выньте их из духовки, а затем остудите на решетке в течение получаса. Половину размороженных ягод выложите в кастрюлю, добавьте к ним вино, оставшийся сахар, пряности, цедру апельсина и корицу. Регулярно помешивая, чтобы растворился сахар, доведите до кипения. Затем на слабом огне кипятите еще 5 мин. Добавьте оставшиеся ягоды. Потом снимите с огня и дайте остыть. Миксером взбейте сливки и выложите их на безе. Сверху выкладывайте ягоды.



### Хурма и инжир с прошутто

#### Ингредиенты

- 4 средних хурмы, 8 плодов инжира, 120 г прошутто, 4 лимона. ●

#### Способ приготовления

Нарежьте ломтиками хурму и инжир. Скрутите башенками прошутто и расставьте их на тарелке между ломтиками фруктов. Украсьте блюдо лимонной цедрой.



### Яблоки в брусничном соусе

#### Ингредиенты

- 4 яблока, 1 апельсин, по 6 ст. л. брусничного компота, белого столового вина, 1 ст. л. коньяка, 3 ст. л. рубленых фисташек, 0,25 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 бутона гвоздики, 2 ст. л. сахара. ●

**Способ приготовления**

Очистите яблоки и нарежьте их ломтиками. Доведите до кипения вино с добавлением сахара, гвоздики, корицы. Залейте полученной смесью яблоки. А затем охладите. Снимите цедру с апельсина и отожмите из него сок. Соедините апельсиновый сок с брусничным компотом, коньяком, имбирем и сцеженным с яблок сиропом. Выложите на тарелки яблоки, полейте сверху соусом и посыпьте фисташками и измельченной цедрой.

**Салат из апельсинов и инжира с соусом из хереса****Ингредиенты**

- По 2 желтых апельсина, красных апельсина, 6 плодов инжира, 30 г фисташек, 100 г сливок, 3 ст. л. сметаны, 4 ст. л. хереса, по 1 ст. л. соков агавы с мякотью, лимонного, 1 щепотка молотой гвоздики. ●

**Способ приготовления**

Вымойте и вытрите апельсины. Тонкими полосками снимите цедру. Удаляя цедру, снимайте и белый слой под ней. Фрукты нарежьте ломтиками кружками толщиной 1 см. Выложите их на десертные тарелки. Вымойте инжир и промокните его салфеткой. Снимите тонкую кожицу. Разрежьте каждый плод на 4 части и разложите их поверх апельсинов. Смешайте сметану, соки агавы, лимона, херес. Тщательно взбейте. Введите гвоздику. Взбейте в крепкую пену сливки. Добавьте их к соусу. Затем выложите на фрукты большими «кляксами». Крупно нарубите ножом фисташки. Украсьте готовый салат фисташками и апельсиновой цедрой.



### **Десерт «Запеченные фрукты-ягоды»**

#### **Ингредиенты**

- По 1 груше, яблоку, 150 г творога, горсть замороженных ягод (любых), корица, ваниль, имбирь, анис, кардамон, мускатный орех. ●

#### **Способ приготовления**

Очистите от сердцевины фрукты и нарежьте их крупными кусочками. Соедините их с замороженными ягодами, перемешайте. Затем уложите все в фольгу. Поставьте на 20 мин. на термообработку в духовку. Введите творог. По вкусу добавьте мускатных орехов, корицы, ванили, имбиря, аниса, кардамона.



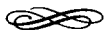
### **Творожный десерт с апельсинами и инжиром**

#### **Ингредиенты**

- 500 г творога, по 4 апельсина, плода инжира, 1 стакан сливок, 3 ст. л. меда. ●

#### **Способ приготовления**

Протрите творог через сито. Очистите от кожуры апельсины, удалите из них косточки и нарежьте небольшими кубиками. Вымойте инжир и тоже мелко нарежьте. Охладите плоское блюдо в морозильной камере. Смешайте творог, инжир и апельсины в эмалированной посуде. Добавьте жидкий мед. Тщательно перемешайте, пока не достигнете однородной консистенции. Сформируйте из полученной мас-



сы крупные шарики. Потом уложите их на охлажденное блюдо. Хорошо взбейте сливки и украсьте ими творожные шарики. Поставьте в морозилку на 5 мин. Затем сразу подавайте к столу.



### **Печеные яблоки с инжиром**

#### **Ингредиенты**

- 400 г яблок, 100 г миндаля, 150 г сметаны, 50 г печенья, по 20 г шоколада, инжира из варенья, 20 мл рома, 8 г желатина, 40 г сахара. ●

#### **Способ приготовления**

Очистите от кожуры и семян яблоки, нарежьте их тонкими ломтиками. Посыпьте сахаром и запеките. Взбейте с остальным сахаром сметану и введите в нее желатин. Мелко нарежьте миндаль, а затем поджарьте его. Всыпьте миндаль в яблоки. Добавьте крошенное воздушное печенье и натертый шоколад. Влейте ром. Перемешайте все, потом добавьте сметану и снова тщательно перемешайте. Украсьте готовый десерт плодами инжира и натертым шоколадом.



### **Инжир, груши и черника в вине**

#### **Ингредиенты**

- 4 груши, 8 плодов инжира, 1 лимон, 125 г черники, 300 мл сухого красного вина, 175 г сахара, 1 палочка корицы, 2 лавровых листа. ●

**Способ приготовления**

Снимите с лимона цедру. Груши разрежьте пополам, но не очищайте их от кожуры и сердцевины. Инжир тоже разрежьте пополам. Красное вино налейте в кастрюлю и добавьте 300 мл холодной воды, корицу, сахар, лавровый лист и цедру лимона. Нагрейте до растворения сахара. Добавьте груши и варите 15 мин. Снимите кастрюлю с огня. Затем добавьте инжир и чернику. Охладите в сиропе. Накройте и уберите в холодильник.

**Приправа из слив****Ингредиенты**

- 500 г сливы, 60 г чеснока, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. аджики. ●

**Способ приготовления**

Отварите сливы, протрите через сито, охладите и смешайте с аджикой, сахаром и растертым чесноком.

**Приправа из смеси яблок и слив****Ингредиенты**

- 570 г яблочного пюре, 230 г сливового пюре, 1 г корицы, по 0,5 ч. л. молотых имбиря, гвоздики, 200 г сахара. ●

**Способ приготовления**

Вторично протрите пюре через сито. Поместите его в эмалированную кастрюлю, добавьте просеянный сахар. Тщатель-

но перемешайте и варите, постоянно помешивая, до уменьшения на 0,2 части от первоначального объема. Добавьте просеянные через мелкое сито гвоздику, имбирь и корицу. Перемешайте все. Расфасуйте в горячем виде по банкам, укутайте крышками и охладите.



### Десерт Павлова с белым шоколадом

#### Ингредиенты

- 100 г вишни в сиропе, белки 2,5 яиц, 3 желтка, 50 г кедровых орехов, 240 г белого шоколада кусочками, 60 г молотого бланшированного миндаля, 35 г муки, 3 ч. л. просеянной кукурузной муки, 150 мл сливок, 75 мл молока, 1 ч. л. рисового уксуса, 40 г растопленного несоленого сливочного масла, 1 стакан сахара, соль. ●

#### Способ приготовления

Приготовьте крем, смешав молоко, желтки, сливки в термостойкой посуде. Размешивайте массу 10 мин., пока она не загустеет, удерживая ее над слабо кипящей водой. Добавьте в крем белый шоколад. Тщательно размешайте. Затем перелейте в закрывающуюся емкость и поставьте на ночь в холодильник. Духовку разогрейте до 160 °С. Смешайте орехи, муку, сахар и щепотку соли. Добавьте желтки и сливочное масло. Все тщательно перемешайте. Выложите слоем 1,5 см в форму на пергаментную бумагу. Выпекайте в духовке 10 мин. Затем уменьшите температуру до 100 °С и выпекайте еще 30 мин. Охладите корж, разделите его на кусочки и раздробите в мелкую крошку. Увеличьте температуру в духовке



до 120 °С. Яичные белки взбейте миксером до белой пышной массы. Продолжая взбивать, постепенно добавляйте сахар. Аккуратно добавьте уксус и муку. Выложите массу на противень, заранее застеленный бумагой для выпечки. Поместите на 30 мин. в духовку. Уменьшите температуру до 90 °С и выпекайте в течение часа. Потом охладите корж в открытой выключенной духовке в течение часа. Разделите его на 4 части. На каждую выложите порцию крема и посыпьте ореховой крошкой. Украсьте сверху вишнями.



### Пряные персики

#### Ингредиенты

- 4 кг персиков, 600 г сахара, 1 л винного уксуса, гвоздика и корица. ●

#### Способ приготовления

Осторожно протрите салфеткой персики, воткните по 1 гвоздике в их основание и положите в литровые банки. Уксус с корицей и сахаром доведите до кипения. Остудите и залейте этой смесью фрукты. Пастеризуйте 15 мин. при температуре 75 °С. Закатайте банки крышками.



### Соус пряный грушевый

#### Ингредиенты

- 6 груш, 0,3 стакана меда, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 ч. л. молотых корицы, имбиря, 4 бутона гвоздики, соль. ●



### **Способ приготовления**

Вымойте и нарежьте небольшими кубиками груши. Положите их в кастрюлю. Вылейте туда же мед, сок лимона. Добавьте соль, имбирь, гвоздику, корицу. Доведите до кипения. Потом тушите под закрытой крышкой 15 мин. Постоянно помешивайте. Снимите с огня. Разомните груши и разложите по стерильным банкам.



## **Горчица яблочная**

### **Ингредиенты**

- 100 г сухой горчицы, 300 г яблок, 50 г 9 %-го столового уксуса, 0,1 л воды, 75 г сахара, соль. ●

### **Способ приготовления**

Кислые яблоки испеките и горячими протрите через сито. Введите горчицу, перемешайте и добавьте сахар. Разведите смесь уксусом. Посолите. Горчица будет готова через 3 дня.



## **Кисло-сладкий соус «Каролина»**

### **Ингредиенты**

- 6 яблок, 1 апельсин, 3 зубчика чеснока, 200 г подсолнечного масла, молотая паприка, сахар и соль. ●

### **Способ приготовления**

Очистите от кожуры яблоки и натрите их на мелкой терке. Добавьте апельсиновый сок, паприку, сахар и соль. Залейте сковороду толстым слоем масла и разогрейте его. Выложите

на сковороду приготовленную смесь. Добавьте немного воды и доведите до кипения. Затем введите мелко нарубленный чеснок. Подержите 5 мин. на огне. По мере выкипания добавляйте воду. Регулярно помешивайте.



### Имбирные пряники «Мишки»

#### Ингредиенты

- 4 стакана муки, 1 взбитое яйцо, 1 стакан кусочков сливочного масла, 300 г вишни без косточек, по 70 г коричневого сахара, мелассы, по 1 ч. л. ванильного экстракта, молотых корицы, имбиря, по 0,5 ч. л. пищевой соды, молотой гвоздики, шоколадная крошка, красный кондитерский гель. ●

#### Способ приготовления

В кастрюле соедините сахар, масло и мелассу. Затем поставьте на средний огонь для растворения сахара. Полученную смесь влейте в большую емкость для миксера. Оставьте на 10 мин. Добавьте ваниль и яйцо. Смешайте имбирь, корицу, соду, гвоздику, вишню и муку. Всыпьте постепенно эту смесь в масляную смесь ингредиентов. Тщательно взбейте. Тесто накройте и поместите на 2 ч. в холодильник. Из теста сделайте 8 шариков диаметром по 5 см, 8 шариков — по 2,5 см, 32 шарика — по 1,25 см и 16 шариков — по 0,8 см. Выложите шарики на покрытые фольгой противни. Туловищами мишек являются 8 больших частей. Раскатайте каждый шарик до толщины 1 см. Из меньших 8 частей сделайте головы мишек, из 32 — лапы, а из 16 — уши. Из кусочков шоколада выложите мордочки и пуговики. Выпекайте 12 мин. в духовке,



разогретой до 175 °С. Затем охладите в течение 10 мин. Полностью охладив, сделайте бантики с помощью кондитерского геля.



### **Кекс с джемом, имбирем и корицей**

#### **Ингредиенты**

- 2 стакана муки, 3 крупных слегка взбитых яйца, 200 г красной смородины, по 1 стакану апельсинового джема, сахара, 170 г сливочного масла комнатной температуры, по 1 ч. л. разрыхлителя, молотой корицы, молотый имбирь. ●

#### **Способ приготовления**

Заранее разогрейте духовку до 180 °С. Дно и стенки формы покройте бумагой для выпечки. Муку, корицу и имбирь просейте в миску. Добавьте к ним яйца, масло, 2/3 стакана джема, смородину. Хорошо взбейте миксером тесто, вылейте его в форму и разровняйте поверхность. Выпекайте в разогретой духовке 1 ч. 15 мин. Оставьте кекс в форме еще на 5 мин., выньте из формы. Растопите в кастрюле джем и смажьте им сверху теплый кекс. Остудите его.



### **Яблоки в кляре со специями**

#### **Ингредиенты**

- 4 яблока, 1 яйцо, 150 г муки, 0,5 ч. л. гашенной уксусом пищевой соды, 0,5 стакана молока, по щепотке тмина, корицы, розмарина, ванили, сахара. ●

**Способ приготовления**

Яблоки вымойте, очистите от сердцевины и кожуры, нарежьте полукольцами. Сделайте тесто для кляра: соедините яйцо, соду, муку, молоко, специи и сахар, все хорошо перемешайте до консистенции сметаны. Обмакните каждую дольку яблока в кляр, обжарьте во фритюре с 2 сторон до образования корочки, выложите все в блюдо, обсыпьте сахаром и подавайте к столу.

**Яблочные кексы с корицей и орехами****Ингредиенты**

- 300 г пшеничной муки, 2 яблока, 1 яйцо, по 0,5 стакана рубленых ядер грецкого ореха или нарезанного мелкими кубиками шоколада, 1 ч. л. разрыхлителя, по 0,25 стакана молока, рафинированного растительного масла, 100 г сахара, по 0,25 ч. л. корицы, соли. ●

**Способ приготовления**

Разогрейте заранее духовку до 180 °С. Формочки смажьте маслом. Муку, соль и разрыхлитель смешайте и просейте. Введите к ним корицу и сахар. Очистите от кожуры яблоки и натрите их на терке. Слегка взбейте яйцо. Добавьте к яйцу молоко и растительное масло. Тщательно перемешайте. Введите яблоки и снова перемешайте. Соедините яблочную смесь со смесью сухих ингредиентов. Добавьте к ним орехи или шоколад. Хорошо перемешайте до однородной консистенции. Выложите тесто в заранее подготовленные формочки. Заполняйте их на 2/3. Кексы с яблоками поместите в духовку. Выпекайте их 20 мин.



### **Десерт из клюквы и апельсина**

#### **Ингредиенты**

- 300 г клюквы, 200 г апельсиновой цедры, 100 мл апельсинового сока, 1 лимон, вода, 100 г сахара, ваниль, корица, тмин, розмарин. ●

#### **Способ приготовления**

В глубокой кастрюле смешивайте воду, сок, сахар, пока он не растворится. Затем добавьте клюкву и варите 5 мин. Снимите с огня кастрюлю и положите в нее пропущенные через мясорубку апельсиновую цедру и лимон, а также специи, тщательно перемешайте. Перелейте все с миску и поставьте охлаждаться в холодильник на 2 ч. Подавайте к столу холодным.



### **Клубника со сливками и печеньем**

#### **Ингредиенты**

- 300 г клубники, 1 яичный белок, 1 стакан сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, 100 г печенья, сахар, несколько листьев мяты. ●

#### **Способ приготовления**

Печенье мелко раскрошите. Белок взбейте в густую пену. Сметану взбейте с сахаром, лимонным соком, белком. Смешайте все подготовленные ингредиенты. Выложите смесь в пиалы, украсьте ягодами клубники и листьями мяты, подавайте к столу.



### **Клубника и малина с ванилью**

#### **Ингредиенты**

- 300 г клубники, 200 г малины, 100 мл молока, 1 желток, сливочное масло, по щепотке корицы, ванили, крахмала, сахара. ●

#### **Способ приготовления**

Смешайте в отдельной чашке половину молока, масло и сахар до однородной консистенции. Быстро разогрейте до кипения. В другой чашке смешайте крахмал с остатками молока, вылейте в ранее полученную смесь и еще раз доведите до кипения на сильном огне. Желток разотрите с корицей, ванилью, вылейте в смесь и еще раз доведите до кипения. Дайте смеси немного отстояться и остыть. В это время вымойте ягоды. Смажьте сливочным маслом противень. На него выложите ягоды, пересыпьте сахаром, залейте полученной ранее смесью, поставьте в духовку. Запекайте 15 мин., выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте небольшими кусочками, подавайте к столу.



### **Абрикосы и персики с корицей и другими специями**

#### **Ингредиенты**

- 400 г абрикосов, 200 г персиков, 100 г изюма и измельченных ядер грецких орехов, по щепотке корицы, тмина, ванили, сахара. ●



### **Способ приготовления**

Абрикосы и персики хорошо вымойте, удалите косточки, разделите на 2 части, обильно посыпьте специями, уложите в фольгу, герметично закройте, положите в духовку на 15 мин. Выньте из духовки, немного остудите, открыв фольгу, переложите на блюдо, слегка пересыпьте сахаром, украсьте орехами и изюмом, подавайте к столу.



### **Клубника с бальзамическим уксусом и перцем**

#### **Ингредиенты**

- 200 г клубники, 300 г малины, 4 ст. л. бальзамического уксуса, сахар, свежемолотый черный перец. ●

#### **Способ приготовления**

Ягоды вымойте, немного обсушите, разложите по пиалам, посыпьте сахаром и дайте отстояться 15 мин. В отдельные пиалы налейте бальзамический уксус и насыпьте перец. Подавайте к столу все вместе, предлагая нанизать на шпажку 1 из ягод и поочередно опустить в уксус и перец.



### **Свежие персики с мятой и лавровым сиропом**

#### **Ингредиенты**

- 300 г персиков, 200 г абрикосов, 0,5 лайма, 100 г печенья, вода, взбитые сливки, лавровый лист, 1 стакан сахара, несколько веточек мяты. ●



**Способ приготовления**

Сахар растворите в 1 стакане воды, положите в сироп мяту и лавровый лист, выдавите руками сок лайма и поставьте на средний огонь на несколько минут. Снимите с огня, накройте крышкой и уберите на 2 дня, чтобы настоялся в прохладном месте. В день приготовления персики и абрикосы сначала обдайте горячей водой, затем холодной, снимите кожицу, удалите косточки, разделите на 2 части, положите в заранее приготовленный сироп. Настаивайте около 2 ч., периодически поливая сиропом сверху. Разложите персики и абрикосы по бокалам, залейте взбитыми сливками, посыпьте крошкой печенья и листиками мяты.

**Ананас с лаймом и кардамоном****Ингредиенты**

- По 1 ананасу, лайму, 2 стручка кардамона, 50 г апельсиновой цедры, сахар, несколько листьев мяты. ●

**Способ приготовления**

Ананас очистите от кожуры, нарежьте кружками, каждый разделите на 4 части, удалите сердцевину. Кардамон растолките, выдавите в него руками сок половины лайма, поставьте в кастрюле с небольшим количеством воды на средний огонь, а другую половину лайма мелко нарежьте и добавьте в кастрюлю вместе с цедрой апельсина, держите на огне 10 мин., затем снимите, добавьте немного сахара, дайте настояться 10 мин. Ананас красиво разложите на блюде, полейте приготовленным сиропом, украсьте листьями мяты, подавайте к столу.



## **САЛАТЫ (ОВОЩНЫЕ, РЫБНЫЕ, МЯСНЫЕ, С МОРЕПРОДУКТАМИ)**



### **Грибной салат с курицей**

#### **Ингредиенты**

- 200 г шампиньонов, 400 г куриного филе, по 150 г чернослива без косточек, твердого сыра, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов, 175 мл майонеза, растительное масло, по щепотке тмина, корицы, черного молотого перца. ●

#### **Способ приготовления**

Нарежьте лук полукольцами, грибы — небольшими ломтиками и все это обжарьте до готовности на растительном масле в разогретой сковороде. Мясо отварите с перечисленными специями и, как только будет готово, мелко нарежьте. Чернослив также мелко нарежьте. Сыр натрите на терке. Все соедините и тщательно перемешайте, заправьте майонезом. Выложите в приготовленную салатницу и посыпьте грецкими орехами — салат готов.



### **Корейская морковь**

#### **Ингредиенты**

- 7 моркови, 3–5 зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана сильно разведенного 9%-го столо-

вого уксуса, 4–5 ст. л. растительного масла, соевый соус, 1 ч. л. кунжутного масла, сахар, 0,5 ч. л. адзи-номото, молотые красный и черный перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Нашинкуйте морковь соломкой, посолите ее и замаринуйте в уксусе. Замаринованную морковь оставьте на полчаса. Затем откиньте ее на сито и дайте стечь соку, помешивайте иногда. Когда сок стечет, добавьте к моркови адзи-номото, молотый черный перец, немного сахара и влейте соевый соус. Нарежьте кольцами лук и обжарьте его на растительном масле. Затем в сковороде с обжаренным луком добавьте красный перец, кориандр, кунжутное масло и дайте специям прогреться. Полученную массу введите в морковь и перемешайте. Туда же добавьте чеснок, измельченный с помощью чеснокодавилки. Затем плотно закройте морковь крышкой и оставьте охлаждаться.



## **Салат из осьминога**

### **Ингредиенты**

- 900 г осьминога, по 1 помидору, головке репчатого лука, по 2 вареных яйца, зубчика чеснока, 150 г оливкового масла, 4 ст. л. столового 9 %-го уксуса, листья латук-салата, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Очистите осьминога: удалите голову, присоски и кожу, — опустив предварительно на несколько секунд в кипяток.

Затем тщательно вымойте и отварите его в воде. Отваренное мясо откиньте на дуршлаг, дайте ему остыть, после чего нарежьте кусочками и посолите. Пока осьминог варится, сделайте соус. Для чего смешайте мелко нарезанный лук, измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, мелко нарезанную петрушку, нарезанный небольшими дольками помидор; залейте все это оливковым маслом, уксусом, поперчите и посолите. На приготовленное блюдо уложите листья салата, а на него — кусочки осьминога. Полейте их полученным соусом, украсьте нарезанными дольками яйцами. Готовое блюдо поставьте охлаждаться на 30 мин. Салат готов.



### Салат из куриной грудки и белого хлеба

#### Ингредиенты

- 1 куриная грудка, 5 кусочков белого хлеба, 3 яйца, 2 желтка, 1 зубчик чеснока, 70 г сыра пармезан, сок 0,5 лимона, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. столового 9%-го уксуса, 100 мл оливкового масла, 1 пучок салата ромэн, по щепотке тина, корицы, розмарина, молотый черный перец, соль. ●

#### Способ приготовления

Листья салата аккуратно вымойте и обсушите бумажным полотенцем, положите в холодильник до момента подачи к столу. Отварите яйца, натрите пармезан на терке. С хлеба срежьте корку, мякиш нарежьте кубиками. Положите их на противень и поставьте в духовку. Запекайте до легкого подрумянивания. Чеснок очистите, нарежьте

мелко, обжарьте на оливковом масле, выложите из сковороды. В нее поместите сухари и обжаривайте несколько секунд. Выложите готовые сухари в миску — крутоны готовы. Яичные желтки разотрите с горчицей. Добавьте сок лимона. Влейте уксус. Введите оливковое масло. Посолите и поперчите, хорошо перемешайте соус, тщательно взбейте венчиком. Салат порвите руками и выложите на тарелку. Заправьте салат соусом, аккуратно перемешайте. Куриную грудку посолите, поперчите, слегка замаринуйте в оливковом масле со специями и обжарьте на гриле. Нарежьте кубиками. Выложите кусочки курицы на листья салата. Посыпьте салат крутонами, натертым пармезаном. Подавайте салат к столу.



### **«Гнездышки» с морепродуктами**

#### **Ингредиенты**

- 250 г замороженных морепродуктов, 100 г «гнездышек» или других макаронных изделий, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стручка жгучего перца, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного или оливкового масла, 0,5 ч. л. сахара, 1 ч. л. 9 %-го столового уксуса, 1 пучок петрушки, молотый черный перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Воймите зелень петрушки, обсушите и нарубите ее. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Жгучий перец нарежьте колечками. В сковороду с разогретым растительным или оливковым маслом выложите зелень, чеснок и перец

и жарьте, постоянно помешивая, 1–2 мин. на среднем огне. Помидоры вымойте, сделайте на них крестообразные надрезы, опустите в кипяток на 1–2 мин., затем ополосните холодной водой и снимите кожицу. Нарежьте помидоры небольшими кубиками и добавьте в сковороду, где жарятся зелень и чеснок с перцем. Перемешайте и потушите 3–4 мин., чтобы сок, выделившийся из помидоров, слегка загустел. Добавьте томатную пасту, тщательно перемешайте и тушите, помешивая, 2–3 мин. Затем в сковороду выложите размороженные морепродукты, усиьте огонь и, хорошо помешивая, готовьте 3–5 мин. Посолите, введите по вкусу молотый черный перец, сахар, влейте немного уксуса и старательно перемешайте. Добавьте к морепродуктам нарубленную зелень, размешайте, накройте крышкой и дайте постоять несколько минут. Сварите «гнездышки». В кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды положите макаронные изделия и варите на сильном огне, не накрывая крышкой, 8–9 мин. Готовые «гнездышки» извлеките из кастрюли с помощью шумовки, дайте стечь жидкости и выложите их на тарелку. Сверху на макароны выложите морепродукты под соусом. По желанию украсьте блюдо свежей зеленью петрушки — «гнездышки» готовы.



### Фасолевый салат

#### Ингредиенты

- 1 банка красной фасоли, 1 грудка курицы-гриль, 2–3 маринованных огурца, 1 горсть ядер грецких орехов, по 2 ст. л. соевого соуса, майонеза, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. молотого черного перца. ●

**Способ приготовления**

Грудку нарежьте мелкими кубиками, залейте соевым соусом. Фасоль откиньте на сито. Петрушку, орехи, огурцы нарежьте. Все положите в емкость, не солите, тщательно перемешайте — салат готов.

**Салат из слабосоленой рыбы и авокадо****Ингредиенты**

- По 250 г слабосоленой красной рыбы, отварного риса, 4 яйца, сваренных вкрутую, по 1 огурцу, отварной моркови, авокадо, фиолетовой головке репчатого лука, 200 г майонеза «Васаби», немного лимонного сока, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зеленого лука, 0,5 пучка укропа, соль. ●

**Способ приготовления**

Рис отварите, как для суши: 120 г пропаренного длиннозерного риса мойте до тех пор, пока вода не станет прозрачной, откиньте на сито и оставьте на 1 ч. Залейте рис стаканом холодной воды и под крышкой доведите до кипения. Варите 10 мин., выключите плиту и оставьте рис под крышкой еще на 10 мин. Белый винный уксус соедините с сахаром и 0,5 ч.л. соли до полного их растворения и добавьте в рис, тщательно перемешайте. Сварите яйца и морковь. Остудите, очистите. Репчатый лук мелко нарежьте, укроп и зеленый лук нашинкуйте. Авокадо очистите от косточки и кожуры сбрызните лимонным соком и нарежьте маленькими кубиками, яйца натрите на терке, огурец вымойте, нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите

на крупной терке. На плоское блюдо выложите: 1-й слой — рис, смажьте его майонезом «Васаби»; 2-й слой — мелко нарезанная рыба; 3-й слой — укроп; 4-й слой — фиолетовый лук; 5-й слой — огурец, сверху немного майонеза; 6-й слой — авокадо, нанесите на него тонким слоем майонез; 7-й слой — яйца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, добавьте майонез, полученную таким образом массу распределите на авокадо ровным слоем; 8-й слой — натертая морковь, смажьте ее майонезом. Украсьте блюдо по желанию веточками зелени — салат готов.



### Салат из жареной рыбы с майонезом

#### Ингредиенты

- По 250 г филе речной рыбы, отварного картофеля, по 1 головке репчатого лука, лимона, 2 яблока, немного лимонного сока, 100 г майонеза, 1 небольшой корень сельдерея, зелень, соль. ●

#### Способ приготовления

Возьмите филе некостлявой рыбы (желательно судака или щуки), посолите его, сверху сбрызните лимонным соком и посыпьте нарубленной зеленью. Дайте филе немного отстояться и обжарьте его до готовности. Приготовленное филе нарежьте тонкой соломкой. Добавьте в нее нарезанные небольшими кубиками отварной картофель (холодный), сельдерей, яблоки и мелко нарезанный лук. Всю приготовленную массу перемешайте и полейте майонезом. Салат украсьте зеленью петрушки и дольками лимона. Подавайте блюдо к столу охлажденным.





## Селедка под шубой

### Ингредиенты

- По 2–3 селедки, свеклы среднего размера, 2 кислых зеленых яблока, 4 сваренных вкрутую яйца, 3 средних моркови, по 1 большому клубню картофеля, средней головке репчатого лука, 2 ст. л. 9%-го столового уксуса, 1 ст. л. каперсов (для украшения), 400 г майонеза. ●

### Способ приготовления

Овощи и яйца отварите. Лук очистите, мелко нарежьте, залейте холодной водой с уксусом на 15–20 мин., чтобы ушла горечь, процедите. Натрите на терке овощи. Яйца очистите, белки натрите отдельно на крупной терке, желтки — на мелкой. Яблоки очистите и натрите в последний момент, излишки сока отожмите и слейте. Соберите слоями: свеклу, картофель, майонез, сельдь, лук, морковь, майонез, яблоки, яичные белки, майонез, свеклу, картофель, майонез, сельдь, лук, морковь, майонез, яблоки, свеклу, майонез, закончите яичными желтками. При подаче к столу посыпьте каперсами — блюдо готово.



## Салат из картофеля

### Ингредиенты

- 8 клубней молодого красного картофеля, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 небольшая мелко нарезанная головка красного репчатого лука, 60 мл кефира, 125 мл майо-

неза, 2 ст. л. белого винного уксуса, 0,5 ч. л. горчицы, 3 больших стебля сельдерея, по 1 ст. л. свежего укропа, базилика, эстрагона, немного свежей зелени петрушки, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

В одной емкости смешайте уксус, нарезанный лук, укроп, базилик и эстрагон. В другой емкости смешайте майонез, йогурт и горчицу. Все отставьте. Картофель сварите в мундире. Очистите и слегка остудите, нарежьте четвертинками и смешайте с луковой смесью. Сельдерей нарежьте мелкими кусочками, 5 очищенных от скорлупы яиц крупно нарубите. Добавьте их к картошке, затем заправьте салат майонезной смесью. Оставшееся яйцо нашинкуйте и смешайте с мелко нарубленной петрушкой. Посыпьте полученной смесью салат.



## **Летний салат из свежих помидоров**

### **Ингредиенты**

- 3 больших помидора, 1–2 средних огурца, 1 небольшая головка красного репчатого лука, 15 прованских маслин, 1 ч. л. хересного или белого винного уксуса, по 2 ст. л. оливкового масла, каперсов, зелени, черный молотый перец, соль. ●

### **Способ приготовления**

Томаты нарежьте кружочками; если они очень большие, то дополнительно — на 4 части. Выложите их на большую тарелку или блюдо, перемежая слои томатов с ломтиками огур-

ца и лука. Сверху полейте уксусом и маслом, посыпьте каперсами и маслинами. Посолите и поперчите. Закройте специальной пленкой и дайте настояться примерно 2 ч. Тогда овощи пропитаются соками и салат станет вкуснее. Перед подачей к столу посыпьте его нарезанной зеленью. Подавайте к жареному мясу или рыбе.



### **Салат из шпината с клубникой**

#### **Ингредиенты**

- По 200 г шпината, клубники, 2 ст. л. миндаля, немного уксуса (белого, винного или бальзамического), оливковое масло, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Клубнику нарежьте пластинками, шпинат вымойте, обсушите. Лучше покупайте молодой: тогда у него не очень крупные листья и не надо их резать. Большие листья измельчите. Миндаль можно слегка обжарить. Смешайте шпинат, миндаль и клубнику. Сделайте из уксуса, масла и специй соус. Заправьте им салат — блюдо готово.



### **Салат со шпинатом**

#### **Ингредиенты**

- 600 г молодого шпината, по 0,3 стакана изюма, кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, мускатный орех, черный молотый перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Изюм положите в емкость и залейте кипящей водой. Дайте постоять 10 мин. Воду слейте, изюм вымойте. В сковороде разогрейте оливковое масло, на среднем огне обжарьте кедровые орешки, пока они не начнут слегка коричневеть, добавьте мелко нарезанный чеснок, через минуту — шпинат, все быстро перемешайте несколько раз. Как только листья шпината станут мягче и темнее, смешайте салат с изюмом. Посолите, поперчите и посыпьте мускатным орехом. Выложите на теплое сервировочное блюдо — салат готов.



### **Салат с копченой курицей и апельсином**

**Ингредиенты**

- 1 копченая курица, 4 апельсина, очищенных и разделенных на дольки, 60 г кусочков ядер грецких орехов, 75 мл апельсинового сока, 100 мл подсолнечного масла, 2 ст. л. масла грецкого ореха, по 0,25 ч. л. молотого кориандра, сахарной пудры, 350 г разных листьев салата, молотый черный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Отделить мясо курицы от костей, а также удалить кожу и хрящи. Нарезать мясо тонкими аккуратными ломтиками. Положить ломтики мяса в неглубокую неметаллическую тарелку. В отдельной миске соединить подсолнечное, ореховое масла, апельсиновый сок, молотый кориандр, сахарную пудру, соль и перец. Выливать смесь на кусочки куриного мяса и аккуратно переворачивать их, пока равно-

мерно не покроются ею. На листья салата выложить курицу, дольки апельсина и сверху посыпать кусочками грецкого ореха.



### **Салат из шпината с грушей**

#### **Ингредиенты**

- 200 г шпината, 1 груша твердых сортов, немного уксуса (белого, винного или бальзамического), 2 ст. л. миндаля, оливковое масло, черный молотый перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Грушу нарежьте средними кусочками или пластинками, шпинат вымойте, обсушите, измельчите. Миндаль слегка обжарьте. Смешайте шпинат, миндаль и грушевые кусочки. Сделайте из уксуса, масла и специй соус. Заправьте им салат — блюдо готово к употреблению.



### **Салат из печени трески**

#### **Ингредиенты**

- 1 банка печени трески, 1 кочан эндивия, 3 сваренных вкрутую яйца, 2–3 пера зеленого лука, каперсы для украшения, черный молотый перец. ●

#### **Способ приготовления**

Печень трески разомните вилкой, яйца натрите на мелкой терке, все тщательно перемешайте. Добавьте мелко нарезан-



ный лук, поперчите. Кочан эндивия разберите на листья и выложите на них салат из печени. Разложите все на сервировочные тарелки, сверху посыпьте каперсами — салат готов.



### Салат с грецкими орехами

#### Ингредиенты

- 100 г рукколы или шпината, 1 небольшой кочан радиччио, 1–2 эндивия (цикория), 0,3 стакана измельченных ядер грецких орехов, 70 г феты, или козьего сыра, 2 ст. л. белого винного уксуса, по 1 ч. л. дижонской горчицы, коричневого сахара, 6 ст. л. оливкового масла, по щепотке порошка чеснока, молотого сухого перца чили, луковой соли, черный молотый перец. ●

#### Способ приготовления

Соус из винного уксуса, горчицы, сахара, оливкового масла, чесночного порошка, перца чили, луковой соли, черного перца приготовьте заранее, но заправляйте им непосредственно перед подачей салата к столу. В салатнице смешайте листья рукколы, цикория и радиччио. Сверху добавьте козий сыр, грецкие орехи. Заправьте соусом. Салат готов.



### Грибной салат с горошком

#### Ингредиенты

- По 250 г шампиньонов в собственном соку, консервированного горошка, 200 г ветчины; 120 г майонеза. ●

**Способ приготовления**

Слейте жидкость из горошка и грибов. Ветчину нарежьте соломкой, грибы нарежьте четвертинками, крупные — соломкой. Перемешайте все ингредиенты, заправьте майонезом и еще раз тщательно перемешайте — салат готов.

**Яблочный салат с капустой****Ингредиенты**

- 1 зеленое яблоко, 200 г нашинкованной белокочанной капусты, 2 небольших огурца, горсть помидоров черри, 3–4 ст. л. растительного масла, по 1 ч. л. белого винного уксуса (лимонного сока), коричневого сахара, свежая зелень, перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Капусту смешайте с сахаром и солью, добавьте белого винного уксуса или лимонного сока, измельченные зелень, яблоко и огурцы. Заправьте оливковым или другим растительным маслом. Выложите в салатницу, украсьте дольками помидоров черри.

**Салат с клубникой и курицей****Ингредиенты**

- 100 г клубники, 200 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. л. 3 %-го столового уксуса, соевого соуса, по 2 ст. л. оливкового и растительного масел, молотый черный перец, соль. ●

**Способ приготовления**

Филе отварите в подсоленной воде (можно с добавлением корня петрушки и лимонного сока). Лук тонко нарежьте и замаринуйте в следующей смеси: соевый соус, уксус, оливковое масло, соль, перец. Филе нарежьте небольшими брусочками, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле, затем остудите. Ягоды клубники разрежьте пополам и соедините с луком и курицей. При подаче к столу оформите зеленью — салат готов.

**Салат «Ежик»****Ингредиенты**

- По 1 большому грейпфруту, маленькой головке фенхеля, немного маслин, зелени рукколы или шпината, по 1 ст. л. мелко нарезанного эстрагона, белого винного уксуса, дижонской горчицы, 1 ч. л. меда, перец, соль. ●

**Способ приготовления**

На большую тарелку выложите рукколу, сверху фенхель, потом кусочки грейпфрута, затем маслины. Из необходимых ингредиентов смешайте соус и полейте им салат. Сверху посыпьте свежей зеленью эстрагона — салат готов.

**Салат «Мечты надежды»****Ингредиенты**

- По 3 небольших огурца, средних помидора, по 1 головке красного репчатого лука, болгарскому перцу, олив-



ковое масло, по 200 г сыра фета, маслин, листового салата, пучок базилика. ●

### **Способ приготовления**

Нарежьте овощи крупными кусочками. Лук нарежьте полукольцами. Порвите крупными кусочками зеленый салат. Смешайте все ингредиенты. Добавьте маслины и нарезанные кубиками кусочки феты. Приготовьте соус. Для чего соедините оливковое масло со специями и базиликом. Полученным соусом заправьте салат. Перед подачей к столу по желанию украсьте его листочками базилика — салат готов.



## **ПРЯНАЯ ВЫПЕЧКА (ПИРОЖКИ, ПИРОГИ, ТОРТЫ И ПР.)**



### **Рецепт натертого пирога с клюквой и ванилью**

#### **Ингредиенты**

- 500 г песочного теста, 300 г клюквы, 50 г шоколада, растительное масло, щепотка корицы, ванили, тмина, шалфея, сахар. ●

#### **Способ приготовления**

Вывойте ягоды, немного обсушите, пропустите через мясорубку. Смешайте с сахаром. Добавьте корицу, шалфей, тмин, ваниль, все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Натрите шоколад на мелкой терке. 70 % теста

положите на хорошо смазанный растительным маслом противень, равномерно распределите по всей поверхности, оставляя по краям небольшие бортики. Выложите на него начинку. Оставшиеся 30 % теста смешайте с шоколадом, натрите на крупной терке и посыпьте этим начинку. Поставьте в разогретую духовку на 40 мин., пока не подрумянится тесто. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками, по желанию посыпьте сахаром, подавайте к столу.



### **Блинчики со щавелем и шпинатом**

#### **Ингредиенты**

- 2 стакана пшеничной муки, 3 стакана молока, 2 яйца, по 300 г щавеля, шпината, 10 г гашеной пищевой соды, растительное и сливочное масла, сахар, щепотка ванили, корицы, розмарина, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Смешайте муку, молоко, яйца, добавьте немного растительного масла, соды, соль и сахар, а также ваниль, розмарин и корицу. Взбейте все миксером, чтобы не было комочков. Разогрейте сковороду и вливайте понемногу тесто, распределяя его равномерно по всей поверхности сковороды, чтобы получился блин, обжарьте его с 2 сторон. Щавель и шпинат вымойте, немного обсушите, мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле с добавлением сахара. Смажьте этой смесью каждый блин, сверните его в трубочку и обжарьте с двух сторон. Переложите все на блюдо и подавайте к столу.



### **Старая добрая шарлотка с корицей**

#### **Ингредиенты**

- По 1 стакану пшеничной муки, сахара, 3 яйца, 5 яблок, 100 г винограда без косточек, 50 г ядер грецких орехов, 10 г гашеной пищевой соды, сливочное масло, по щепотке ванили, корицы, тмина, розмарина. ●

#### **Способ приготовления**

Вымойте яблоки и виноград, немного обсушите. Яблоки очистите от сердцевины, нарежьте небольшими кусочками. Взбейте яйца, сахар, муку и соду до однородной консистенции. Смешайте все ингредиенты. Хорошо смажьте форму для выпекания сливочным маслом, выложите в нее тесто и поставьте в духовку. Выпекайте 40 мин. до образования золотистой корочки. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



### **Галеты «Монбельяр»**

#### **Ингредиенты**

- По 250 г пшеничной муки, сливочного масла, сахара, 6 яиц, 100 г кураги, 2 ст. л. кириша, по щепотке ванили, корицы. ●

#### **Способ приготовления**

В чашке с высокими краями осторожно взбейте яичные желтки и сахар, постепенно добавьте муку, растопленное сли-

вочное масло, промытую и мелко нарезанную курагу, киш, ваниль и корицу, все тщательно перемешайте, аккуратно введите яичные белки и взбейте все в однородную массу. На хорошо смазанную сливочным маслом форму для выпечки выложите эту массу, распределите равномерно по всей поверхности, поставьте в духовку и выпекайте до готовности. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



### Бенье из батата с рикоттой

#### Ингредиенты

- по 100 г пшеничной муки, овечьей рикотты, 50 г тертого шоколада, 2 яйца, 1 стакан пюре батата, по 0,25 стакана сахара и грецких орехов, растительное масло, щепотка ванили, корицы, розмарина, шалфея, тмина, лимонной цедры, гвоздики, соль. ●

#### Способ приготовления

Положите все ингредиенты, кроме муки и орехов, в глубокую чашку и смешайте миксером, затем добавьте муки и еще раз взбейте. Раскатайте полученное тесто, разделите на небольшие примерно одинаковые части и скатайте их в шарики. Уберите шарики на пару часов в холодильник. Достаньте из холодильника, разогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте со всех сторон. Достаньте шарики из масла, дайте немного стечь, пока они не остыли, посыпьте измельченными грецкими орехами. Переложите на блюдо и подавайте на стол.



### Апельсиновые бискотти с кардамоном

#### Ингредиенты

- 250 г пшеничной муки, 200 г сахара, 50 г изюма, 2 яйца, по 1 ч. л. молотого кардамона, розмарина, тмина, ванили, корицы, апельсиновой и мандариновой цедры, растительное масло. ●

#### Способ приготовления

Аккуратно смешайте в глубокой чашке миксером яйца и сахар, затем постепенно добавляйте остальные ингредиенты. Вымесите тесто, разделите его на 2 части и сформируйте батоны. Выложите их на противень, хорошо смазанный растительным маслом. Поставьте в духовку и выпекайте 30 мин. Выньте из духовки и нарежьте каждый батон одинаковыми кружками, сформовав печенье. Положите его на противень, поставьте в духовку и выпекайте 10 мин., переверните — и еще 10 мин. Готовое печенье немного остудите, переложите в блюдо и подавайте к столу.



### Торт с ванильным мороженым и шоколадным безе

#### Ингредиенты

- 150 г пшеничной муки, 100 г шоколада, 900 г ванильного мороженого, 2 яйца, по 1 киви, апельсину, 4 яичных белка, 1,5 стакана сахара, 0,25 стакана какао-порошка, 6 ст. л. сливочного масла, 1,5 ч. л. ванили, корицы, тмина, розмарина, соль. ●

**Способ приготовления**

Сначала приготовьте тесто. В глубокой чашке смешайте растопленное сливочное масло, натертый шоколад, добавьте постепенно, не забывая помешивать, 150 г сахара, ваниль, корицу, тмин, розмарин, соль, яйца. В смесь введите муку и замесите тесто. Его выложите на хорошо смазанный растительным маслом противень, равномерно распределите по всей поверхности, поставьте противень в духовку и выпекайте 40 мин. Готовый корж выньте из духовки, остудите, разрежьте пополам. На один корж равномерно выложите ванильное мороженое, а 2-м коржом накройте его, уберите все в холодильник на 4 ч. Сделайте шоколадное безе. Смешайте 0,25 стакана сахара и какао-порошок. В другой емкости смешайте миксером белки и щепотку соли до густой пены. Постепенно в нее добавляйте по ложечке сахара, смешанного с какао, еще раз взбейте в однородную смесь. Достаньте коржи из холодильника, густо обмажьте все шоколадным безе, и мороженое тоже, чтобы нигде не было непромазанного кусочка, можете поимпровизировать и сделать какой-нибудь рисунок на верхнем корже. Поставьте в духовку на 7 мин., пока не подрумянится корочка. Выньте из духовки, остудите, переложите на блюдо, украсьте кусочками киви и апельсина, нарежьте кусочками и подавайте к столу.

**Заварные бублики****Ингредиенты**

- 700 г пшеничной муки, 12 яиц, 500 мл воды, 300 г растопленного сливочного масла, растительное масло, по щепотке ванили, корицы, розмарина, сахар. ●

**Способ приготовления**

Сливочное масло смешайте с водой, поставьте в глубокой кастрюле на огонь и нагревайте, пока не закипит, снимите с огня, добавьте ваниль, корицу, розмарин, муку, по 1 яйцу, не забывая постоянно размешивать. Вымесите тесто. Сформируйте из него бублики и положите на хорошо смазанный растительным маслом противень, поместите в духовку и выпекайте до готовности. Выньте из духовки, посыпьте сахаром, немного остудите, переложите на блюдо и подавайте к столу.

**Блинчики с черной икрой****Ингредиенты**

- 2 стакана пшеничной муки, 3 стакана молока, 2 яйца, 50 г черной икры, 10 г гашеной пищевой соды, растительное масло, сметана, сахар, щепотка ванили, корицы, пучок зелени укропа и петрушки, соль. ●

**Способ приготовления**

Смешайте муку, молоко, яйца, добавьте немного растительного масла, соды, соль и сахар, а также ваниль и корицу. Взбейте все миксером, чтобы не было комочков. Разогрейте сковороду и вливайте понемногу тесто, распределяя его равномерно по всей поверхности сковороды, чтобы получился блин, обжарьте его с 2 сторон. Зелень вымойте, немного обсушите, мелко нарежьте и смешайте со сметаной. В каждый блин заверните немного черной икры. К столу подавайте вместе блины и сметану с зеленью.



### **Оладьи карнавальные с миндалем**

#### **Ингредиенты**

- 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, 40 г измельченных ядер грецких орехов, 7 г разрыхлителя, 1 ст. л. коньяка, сливочное и растительное масла, сахар, щепотка корицы, ванили, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Яйца, немного соли, 100 г сахара взбейте миксером до однородной консистенции, смешайте с растопленным и охлажденным сливочным маслом, мукой, коньяком, орехами, корицей, ванилью. Раскатайте тесто в пласт, вырежьте из него с помощью чашки кружочки, положите их на хорошо смазанный растительным маслом противень и поместите в духовку. Выпекайте до готовности, выньте из духовки, обильно посыпьте сахаром. Дайте немного остыть, переложите на блюдо и подавайте к столу.



### **Буньюзлос с корицей**

#### **Ингредиенты**

- 400 г пшеничной муки, 4 яйца, 1,25 стакана сахара, растительное масло, по 1 ч. л. пекарского порошка, молотой корицы, тмина, ванили, соли. ●

#### **Способ приготовления**

Миксером взбейте в глубокой чашке яйца и сахар, добавьте 1 ч. л. растительного масла, затем пекарский порошок, ва-



ний, тмин, соль и 300 г муки, смешайте до однородной консистенции. Оставшуюся муку высыпьте на стол, выложите на нее тесто и хорошо вымесите его до эластичности. Разделите тесто на небольшие примерно одинаковые части, каждую часть скатайте в шар, оставьте расстояться на 15 мин. Разогрейте в сковороде растительное масло, положите на него шарики и обжарьте со всех сторон. Переложите их, чтобы излишнее масло стекло, посыпьте сахаром и корицей. Положите на заранее приготовленное блюдо и подавайте к столу.



### Баба маковая

#### Ингредиенты

- 800 г дрожжевого теста, 1 стакан молока, 20 г шоколада, 100 г зерен мака, по 2 ст. л. размолотых пряников, сливочного масла, сахара, 1 ст. меда, щепотка лимонной и апельсиновой цедры, корицы, ванили, розмарина. ●

#### Способ приготовления

Молоко прокипятите с сахаром и маком до размягчения мака. Растолките мак в ступе. Полученную массу смешайте с лимонной и апельсиновой цедрой, медом, корицей, розмарином, ванилью, крошками пряников и шоколада. Тесто раскатайте, смажьте сливочным маслом, выложите на него начинку и заверните рулетиком. Положите на хорошо смазанный маслом противень, дайте немного расстояться, поставьте в духовку, запекайте до готовности. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



## Пышки медовые

### Ингредиенты

- 500 г пшеничной муки, 100 г говяжьего жира, 600 г жидкого меда, 50 г ржаного хлеба, 4 желтка, 2 яичных белка, 0,2 стакана фруктового вина, по щепотке корицы, гвоздики, душистого перца, ванили, тимьяна, розмарина, растительное масло. ●

### Способ приготовления

Растопите говяжий жир, добавьте к нему желтки и белки, смешайте до однородной консистенции. Введите сладкое фруктовое вино, постепенно досыпайте муку до образования густого теста. Хорошо вымесите его и поставьте в теплое место на 12 ч. Жидкий мед смешайте со специями и ржаным хлебом до однородной консистенции и также поставьте на 12 ч. Расстоявшееся тесто разделите примерно на равные средней величины части, каждую часть раскатайте в лепешку, намажьте на них настоявшийся мед, сложите стопкой, поместите на хорошо смазанный маслом противень и поставьте в духовку, выпекайте до готовности. Выньте из духовки, немного остудите, переложите на большое блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



## Ватрушка с имбирем и грушей

### Ингредиенты

- 300 г имбирного печенья, 450 г консервированных груш, 400 г сливочного сыра, 100 мл воды, 100 г расплавленного

сахара, 130 г растительного масла, 250 г взбитых сливок, по 1 ст. л. желатина, лимонного сока, нарезанного засахаренного имбиря, ванили, корицы. ●

### Способ приготовления

Измельчите печенье до мелкой крошки, добавьте половину сахара, сливочное масло, все тщательно смешайте, выложите смесь в форму и поставьте в холодильник на 30 мин. В это время займитесь приготовлением начинки. Разведите желатин в воде. Миксером взбейте сливочный сыр, чтобы напоянал масло, добавьте 2-ю половину сахара и опять взбейте, влейте лимонный сок и еще раз взбейте, вылейте в смесь желатин, добавьте ваниль и корицу, тщательно все перемешайте. Введите взбитые сливки и перемешайте. Достаньте корж из холодильника, поместите на него кусочки груши, залейте половиной сырной смеси, положите еще слой груш, залейте оставшейся сырной смесью. Поставьте в холодильник на 2,5 ч., пока не застынет. Украсьте засахаренным имбирем.



### Вафли рассыпчатые с корицей

#### Ингредиенты

- 1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 200 г сливочного масла, 1 банка вареной сгущенки, по щепотке корицы, тмина, ванили, сахар, соль. ●

#### Способ приготовления

Замесите тесто. Растопите масло, остудите до комнатной температуры. Взбейте его, постепенно добавляя соль, сахар, корицу, тмин, ваниль. В отдельной чашке взбейте 2 яйца и посте-

пенно введите в масло. Муку просейте и небольшими порциями добавляйте масло, не забывая взбивать. В уже готовое тесто разбейте 3-е яйцо и хорошо все перемешайте. Порциями налейте в вафельницу, запеките до золотистой корочки. Каждую вафлю еще теплой обмажьте вареной сгущенкой, заверните трубочкой. Сложите трубочки в блюдо и подавайте к столу.



### Вергута с маком и изюмом

#### Ингредиенты

- 2 стакана пшеничной муки, 100 г растительного масла, 4 яйца, 200 г мака, 90 г изюма, 40 г ядер грецких орехов, 50 г меда, вода, по щепотке ванилина, корицы, тмина, соль. ●

#### Способ приготовления

Муку смешайте с растительным маслом, 3 яйцами, солью и водой, приготовьте вытяжное тесто. Мак вымойте и отварите в воде в течение 10 мин., затем истолките в ступе. В мак добавьте жидкий мед, ванилин, корицу, тмин, все тщательно перемешайте. Изюм вымойте и измельчите вместе с грецкими орехами. Тесто разделите на 2 равные части. Раскатайте его, положите на полотенце. На тесто выложите мак, накройте 2-й половиной теста, положите изюм с грецкими орехами. Осторожно приподнимая полотенце, скатайте тесто в рулет, затем аккуратно сверните спиралью. Положите ее на хорошо смазанный маслом противень, смажьте сверху изделие сырым яйцом, поставьте противень в духовку, выпекайте до готовности. Выньте из духовки, остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



### Печенье «под пиво»

#### Ингредиенты

- 1 стакан пшеничной муки, 125 г растопленного сливочного масла, 100 г натертого твердого сыра, по щепотке красного перца, тмина, корицы, соль. ●

#### Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты, вымесите тесто. Поставьте его на 30 мин. в холодильник. Выньте тесто из холодильника, раскатайте его, нарежьте небольшими примерно одинаковыми полосками, положите на противень, обильно смазанный сливочным маслом. Поставьте в хорошо прогретую духовку на 10–15 мин. Выньте из духовки, дайте немного остыть, переложите на блюдо и подавайте к столу.



### Кексы с кунжутом

#### Ингредиенты

- 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 50 г семян кунжута, по 1 щепотке пекарского порошка, ванили, корицы, тмина, розмарина, 70 г сахара, соль. ●

#### Способ приготовления

Масло и сахар взбейте с помощью миксера, добавьте яйцо, ваниль, корицу, тмин, розмарин, муку, соль, пекарский порошок, еще раз взбейте миксером. Из теста сделайте 2 одинаковые колбаски, без трещинок, заверните в полотенце и по-

ставьте в холодильник на 2 ч. Выньте из холодильника, разверните из полотенца, нарежьте небольшими кружочками. Каждый кружочек обваляйте в семенах кунжута. Положите на противень, обильно смазанный сливочным маслом, поставьте в хорошо прогретую духовку и выпекайте 15 мин. Готовые кексы выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, подавайте к столу.



### **Кростата с миндалем и шоколадом**

#### ***Ингредиенты***

- 1,75 стакана пшеничной муки, 2,5 стакана молотого миндаля, 2 яйца, 3 яичных белка, 100 г шоколада, по 50 г изюма и кураги, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, соль. ●

#### ***Способ приготовления***

В комбайне смешайте муку, полстакана миндаля, сахар, сливочное масло. Сделайте из смеси крошку, добавьте яйцо, соль и вымесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в полотенце, положите в холодильник на 30 мин. Выньте из холодильника, разделите на 2 неравные части. Большую часть теста раскатайте и уложите в форму для выпекания, хорошо смазанную маслом, выложите на тесто часть миндаля, поставьте в духовку и запекайте 15 мин. Сделайте за это время начинку. Взбейте белки, остатки миндаля, шоколад, выложите в форму на тесто. Из второй части теста сделайте решетку, уложите ее сверху. Поставьте пирог в духовку и выпекайте 30 мин. Выньте из духовки готовый пирог, переложите на блюдо, украсьте изюмом, курагой, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



### **Кулебяка с капустой**

#### **Ингредиенты**

- 300 г дрожжевого теста, 200 г белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, растительное масло, базилик, зелень укропа, петрушки, перец, соль. ●

#### **Способ приготовления**

Капусту нашинкуйте, положите в кипящую воду и проварите 10 мин. Затем выньте ее, отожмите, поставьте обжариваться вместе с очищенными и нарезанными луком и морковью. Посолите, поперчите, добавьте нарезанные укроп, петрушку, базилик. Все тщательно перемешайте. Тесто раскатайте, выложите на него овощи, соедините края теста, уложите его швом вниз на смазанный растительным маслом противень, поместите в теплое место и дайте расстояться, смажьте растительным маслом, сделайте несколько проколов, поставьте в духовку и выпекайте до готовности. Готовую кулебяку выньте из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.



### **Крамбль из яблок с кокосовой стружкой**

#### **Ингредиенты**

- 1 ст. л. пшеничной муки, 1 кг яблок, 1 белок яйца, по 100 г цукатов, изюма и измельченных ядер грецких орехов, растительное масло, по 150 г кокосовой стружки, сливочного масла, сахара. ●

**Способ приготовления**

Яблоки вымойте, очистите от кожуры и семян, мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле. Затем к ним добавьте 50 г сахара, изюм, 3-ю часть кокосовой стружки. Все тщательно перемешайте и выложите на хорошо смазанный растительным маслом противень. В чашке смешайте остатки кокосовой стружки, сахар, сливочное масло, белок, муку, сделайте из смеси крошку. Выложите ее поверх яблок, украсьте цукатами и грецкими орехами. Поставьте в духовку и выпекайте 20 мин., выньте готовый пирог из духовки, немного остудите, переложите на блюдо, нарежьте кусочками и подавайте к столу.

**КОНСЕРВАЦИЯ  
(СОЛЕНАЯ И СЛАДКАЯ)****Варенье из ревеня с орехами****Ингредиенты**

- 700 г ревеня, по 1 лимону, апельсину, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 50 г желатина, по щепотке ванилина, корицы, шалфея, розмарина, 800 г сахара. ●

**Способ приготовления**

Ревень очистите, нарежьте на средние кусочки. Из апельсина и лимона выжмите сок. Ревень положите в кастрюлю, добавьте ваниль, корицу, розмарин, шалфей, залейте соком, варите 10 мин., затем выньте все пряности, добавьте желатин,



сахар, орехи. Проварите еще 5 мин., выключите огонь и сразу разлейте по приготовленным банкам, закатайте их, охладите и уберите для дальнейшего хранения.



### **Варенье из лука**

#### **Ингредиенты**

- 7 головок репчатого лука, 2 моркови, 2,5 стакана коричневого сахара, по 0,2 стакана 9%-го столового уксуса, белого столового вина, растительное масло. ●

#### **Способ приготовления**

Морковь вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лук очистите от шелухи, нарежьте полукольцами. Смешайте морковь и лук, положите в сотейник, обжаривайте несколько минут, добавьте сахар, когда он расплавится, немного убавьте огонь. Так варите около 30 мин., потом добавьте уксус и вино, варите еще 15 мин. Затем выключите плиту, немного остудите, переложите в заранее приготовленные банки, плотно закатайте и уберите для дальнейшего хранения.



### **Капуста, квашенная с огурцами**

#### **Ингредиенты**

- 5 кг белокочанной капусты, 1 огурец, 3 моркови, 100 г сахара, щепотка гвоздики и шафрана, 1 л воды, пучок базилика, зелени укропа и петрушки, 200 г соли. ●

**Способ приготовления**

Капусту нашинкуйте. Морковь и огурец очистите, вымойте и мелко нарежьте. Уложите в банку слоями капусту, морковь, огурец, чередуя несколько раз. Сверху добавьте пряности, соль, сахар, залейте водой. Положите чистую дощечку или пластмассу, поставьте на нее груз, поместите в теплое место на 3 дня; когда капуста отыграет, уберите ее в холодное место для дальнейшего хранения.



### **Огурцы, маринованные с лимонной кислотой**

**Ингредиенты**

- 1 кг огурцов, 2 небольших зубчика чеснока, 60 г репчатого лука, несколько листьев хрена, 1 л воды, 13 г сахара, смешанного с лимонной кислотой, по щепотке сухой горчицы, тмина, розмарина, несколько лавровых листьев, 20 г свежего укропа с семенами, несколько штук черного перца горошком, 90 г соли. ●

**Способ приготовления**

Выберите крепкие не очень большие огурцы, хорошо вымойте их. Укроп и хрен вымойте и положите в банку. Огурцы поместите в банку, добавляя специи на дно, в середину и сверху. Добавьте по очищенным зубчику чеснока и полголовке репчатого лука. Приготовьте рассол: смешайте воду, соль, сахар с лимонной кислотой, перец, лавровый лист, тмин, горчицу, розмарин, все вскипятите, подержите 5 мин. Залейте рассолом огурцы, закройте банку крышкой, поставьте стерили-

лизоваться: 2-литровую банку — 20 мин., 3-литровую — 30 мин.; затем охладите до комнатной температуры, уберите для дальнейшего хранения.



### **Капуста, квашенная с яблоками и грибами**

#### **Ингредиенты**

- 900 г белокочанной капусты, 300 г свежих грибов, 3 моркови, 2 яблока, 1 груша, 90 г соли. ●

#### **Способ приготовления**

Очистите капусту от наружных листьев, нашинкуйте. Морковь очистите, вымойте и мелко нарежьте. Яблоки и грушу вымойте, очистите от сердцевины и нарежьте небольшими кубиками. Грибы очистите, вымойте и мелко нарежьте. Смешайте все с капустой, положите в банки, хорошо утрамбуйте, поставьте в них хорошо вымытые досточку или пластмассу и гнет. Держите при комнатной температуре 3 дня, затем уберите для дальнейшего хранения.



### **Варенье из дыни с имбирем**

#### **Ингредиенты**

- 500 г дыни, 3 яблока, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, 50 г молотого имбиря. ●

#### **Способ приготовления**

Яблоки и дыню вымойте, очистите от кожуры и семян, нарежьте средними кусочками. Положите в сахарный сироп



(смешанные сахар и вода). Поставьте на огонь и немного проварите. Добавьте имбирь, продолжайте варить на слабом огне, помешивая и снимая пенку. Когда сироп загустеет, а дыня станет прозрачной, выключите, переложите в заранее приготовленные банки, закройте крышками и уберите для дальнейшего хранения.



### **Запеченные сливы с миндалем и корицей**

#### ***Ингредиенты***

- 900 г сливы, 100 г миндаля, 300 мл воды, 400 г коричневого сахара, 2 ч. л. молотой корицы. ●

#### ***Способ приготовления***

Сливы вымойте, разделите на половинки, удалите косточки, выложите в глубокий противень. Сделайте сироп: в сотейник высыпьте сахар, налейте воду, добавьте миндаль и корицу, доведите до кипения и варите 10 мин. Слейте половину сиропа в отдельную чашку, а 2-ю вылейте на сливу. Поставьте в духовку и запекайте 30 мин. Выньте из духовки, разложите по банкам и залейте остатками сиропа. Закройте крышками, уберите для дальнейшего хранения.



### **Варенье из арбузных корок с имбирем**

#### ***Ингредиенты***

- 500 г арбузных корок, 200 г дыни, по 400 г молотого имбиря, меда, 300 мл воды. ●

**Способ приготовления**

С арбузных корок срежьте зеленую часть, нарежьте маленькими кусочками. Дыню тоже нарежьте маленькими кусочками. Проварите все в воде 20 мин., затем слейте ее. Засыпьте все молотым имбирем, поставьте настаиваться на сутки в холодное место. Затем хорошо вымойте арбуз и дыню несколько раз. Положите их кусочки в мед, варите 20 мин., постоянно помешивая и снимая пенку. Разлейте по банкам, закройте крышками и поставьте для дальнейшего хранения.

**Капуста савойская квашеная****Ингредиенты**

- 5 кг савойской капусты, 500 г клюквы, пучок зелени укропа, петрушки, базилика, кинзы, 90 г соли. ●

**Способ приготовления**

Капусту нашинкуйте, разотрите с солью. Клюкву переберите, вымойте. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Все ингредиенты смешайте и положите в банки. В каждую банку положите чистую дощечку или пластмассу и груз. Капусту держите при комнатной температуре 3 дня, затем, как появится рассол, уберите в прохладное место для дальнейшего хранения.

**Вишневое повидло с медом****Ингредиенты**

- По 500 г вишни, черешни, 0,5 меда, вода, по щепотке тмина, корицы, ванили. ●

**Способ приготовления**

Ягоды хорошо вымойте, удалите косточки, залейте небольшим количеством воды, поставьте вариться, добавьте тмин, ваниль, корицу. Варите в большой кастрюле, постоянно помешивая, пока объем не уменьшится на четверть. Мед разведите в небольшом количестве воды, чтобы он весь растворился, вылейте его в ягоды. Повидло готово, когда оно остается на ложке, а не соскальзывает с нее. Пока повидло горячее, разложите его по прогретым банкам, закройте железными крышками, дайте немного охладиться до комнатной температуры, уберите для дальнейшего хранения.

**Компот яблочный с пряностями****Ингредиенты**

- 4 кг яблок, 1 л воды, 1 кг сахара, 4 бутона гвоздики, по щепотке ванили, корицы, тмина, розмарина, шалфея. ●

**Способ приготовления**

Яблоки вымойте, разрежьте каждое на 8 частей, удалите сердцевину и семена. Положите яблоки в сироп, приготовленный из воды, сахара, гвоздики, шалфея, розмарина, ванили, корицы, тмина, проварите яблоки в этом сиропе 15 мин., затем переложите в банки до половины их объема, залейте сиропом, закройте крышками и простерилизуйте при 95 °С: 2-литровые — 30 мин., 3-литровые — 45 мин. Банкам дайте немного охладиться до комнатной температуры, затем уберите для дальнейшего хранения.



### Компот грушевый с медом

#### Ингредиенты

- 900 г груши, 150 г меда, 0,7 л воды, по щепотке корицы, лимонной кислоты. ●

#### Способ приготовления

Выберите крепкие и зрелые груши, вымойте, разрежьте на 2 части, удалите сердцевину и семена, положите в воду с лимонной кислотой и корицей, затем разместите по приготовленным банкам. В кипящую воду введите мед и полностью растворите, затем охладите до комнатной температуры, залейте этим сиропом грушу, закройте банки крышками. Простерилизуйте банки: 2-литровую — 10 мин., 3-литровую — 15 мин. Охладите их до комнатной температуры и уберите для дальнейшего хранения.



### Компот из слив с вином

#### Ингредиенты

- 400 г сливы, по 1 стакану воды, красного столового вина, 100 г сахара, по щепотке молотых тмина, корицы, ванили. ●

#### Способ приготовления

Сливы вымойте, разделите на половинки, удалите косточки. Вскипятите воду, поместите в нее сахар, тмин, ваниль, корицу. Прокипятите 5 мин., положите сливу, держите на огне, пока не выкипит вода, снимите с огня, залейте вином, дайте



немного настояться и остыть, затем подавайте к столу. Или можете, пока компот горячий, налить его в банку, плотно закупорить крышкой, охладить до комнатной температуры и убрать для дальнейшего хранения.



### **Компот из абрикосов с медом и ромом**

#### ***Ингредиенты***

- 900 г абрикосов, 300 мл воды, 250 г сахара, 90 г меда, ром, по щепотке корицы, тмина. ●

#### ***Способ приготовления***

Абрикосы вымойте, разделите каждый на 2 части, удалите косточки, уложите половинки в банки. Приготовьте сироп: смешайте и поставьте на огонь воду, сахар, мед, корицу и тмин; доведите до кипения, подержите 5 мин., снимите с огня и залейте им абрикосы; в каждую банку добавьте несколько капель рома. Банки сразу герметично закройте, охладите до комнатной температуры и уберите для дальнейшего хранения.



### **Яблоки моченые с медом и яблочным соком**

#### ***Ингредиенты***

- 1 кг яблок, по 250 мл яблочного сока, воды, 50 г меда, по щепотке корицы, тмина, розмарина. ●

#### ***Способ приготовления***

Яблоки вымойте, положите в банку с большой горловиной. Воду вскипятите, остудите и разведите в ней мед, добавь-



те яблочный сок, корицу, тмин, розмарин. Залейте этим сиропом яблоки, положите сверху чистую дощечку и груз. Уберите в холодное место для дальнейшего хранения.



### **Дыни в уксусе**

#### **Ингредиенты**

- 1,5 кг дыни, 0,5 стакана белого винного уксуса, по щепотке корицы, тмина, ванили, розмарина, 60 г сахара, 6 штук черного перца горошком, 1 ч. л. соли. ●

#### **Способ приготовления**

Дыню вымойте, очистите от сердцевины и семян, нарежьте небольшими кубиками, можно вместе с кожурой. Сложите дыню в литровую банку, добавьте, перец, корицу, тмин, ваниль, розмарин, сахар, соль, залейте уксусом. Настаивайте 1 ч., постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Плотно закройте банку крышкой, уберите для дальнейшего хранения. Дыню можно употреблять через 1,5 месяца.



### **Рябина моченая с яблоками**

#### **Ингредиенты**

- По 1 кг ягод рябины, яблок, 100 г сахара, 2 л воды, по щепотке корицы, тмина, шалфея, 20 г соли. ●

#### **Способ приготовления**

Хорошо вымойте яблоки и рябину. Яблоки разделите на половинки, удалите сердцевину, положите в банку. Залейте



прокипяченным и охлажденным рассолом — из воды, сахара, соли, корицы, тмина, шалфея. Положите сверху чистую досщечку и груз, затем уберите в прохладное место для дальнейшего хранения, через 1 месяц можно будет употреблять яблоки и рябину.



### **Чеснок в уксусной заливке**

#### ***Ингредиенты***

- 300 г чеснока, 200 мл воды, 15 мл 9 %-го столового уксуса, по щепотке розмарина, тмина, шалфея, пучок зелени укропа. ●

#### ***Способ приготовления***

У молодого чеснока отрежьте стебли, оставив только головки. Очистите их от корешков и шелухи, хорошо вымойте, замочите в воде на 10 ч. Затем сложите в эмалированную посуду, добавьте укроп, розмарин, тмин, шалфей. Сделайте рассол из воды и уксуса, вскипятите его, охладите и залейте им чеснок, сверху положите чистую деревянную досщечку и груз, уберите для дальнейшего хранения.



### **Маринованный крыжовник с укропом**

#### ***Ингредиенты***

- 900 г крыжовника, 130 мл 9 %-го столового уксуса, 1 л воды, 120 г сахара, по щепотке корицы, тмина, розмарина, 1 пучок зелени укропа, 130 г соли. ●

**Способ приготовления**

Крыжовник очистите от хвостиков, хорошо вымойте, немного просушите. Укроп вымойте и крупно нарежьте. Положите немного укропа в банки, сверху плотно засыпьте крыжовником, 2 раза через 10 мин. залейте кипятком. Слейте кипяток, добавьте в него сахар, соль, уксус, тмин, корицу, розмарин, прокипятите 5 мин., залейте этим рассолом крыжовник. Быстро закройте банки крышками, переверните и охлаждайте в таком состоянии до комнатной температуры.

**Груши моченые с брусникой****Ингредиенты**

- 1 кг груши, 150 г брусники, 20 г листьев черной смородины, 1 л воды, 1 ч. л. простокваши, по щепотке сухой горчицы, корицы, тмина, 6 г соли. ●

**Способ приготовления**

Грушу и бруснику хорошо вымойте, уложите в банку вместе с листьями смородины. Приготовьте рассол, смешав воду, простоквашу, соль, горчицу, корицу и тмин, настаивайте его пару часов, не кипятите. Залейте этим рассолом груши, настаивайте ее при комнатной температуре 10 дней.

**Повидло особое из персиков****Ингредиенты**

- 1 кг персиков, 100 г сахара, 0,5 лимона, по щепотке корицы, ванили. ●

**Способ приготовления**

Персики вымойте, разделите на половинки, отделите косточки, пропустите через мясорубку. Полученное пюре варите 30 мин. Положите сахар, корицу и ваниль, варите до оптимальной густоты, как вам больше нравится. За несколько минут до готовности влейте немного сока лимона, надавив на него ложкой. Разложите повидло по банкам, пока оно горячее, герметично закройте их железными крышками. Дайте банкам остыть до комнатной температуры, затем уберите для дальнейшего хранения.

**Икра из кабачков****Ингредиенты**

- 3 кг кабачков, по 1 кг репчатого лука, моркови, ● 7 зубчиков чеснока, 4 ст. л. томатной пасты, растительное масло, 1 ст. л. сахара, по пучку зелени укропа, петрушки, по щепотке корицы, молотого черного перца, 2 ст. л. соли. ●

**Способ приготовления**

Овощи вымойте, очистите. Кабачки нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Обжарьте все овощи вместе на растительном масле, измельчите с помощью блендера, положите в кастрюлю с толстым дном, доведите массу до кипения, накройте крышкой и тушите 40 мин. За несколько минут до готовности положите нарезанную зелень, соль, сахар, перец, корицу, томатную пасту, измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок. Тушите еще 10 мин. Разложите икру по уже стерилизованным

банкам, плотно закройте крышками, укутайте банки, дайте охладиться до комнатной температуры, уберите в прохладное место для дальнейшего хранения.



### **Лечо**

#### **Ингредиенты**

- 4 кг помидоров, 5 кг болгарского перца, по 1 стакану растительного масла, сахара, по щепотке корицы, тмина, молотого черного перца, по 2 ст. л. 9%-го столового уксуса, соли. ●

#### **Способ приготовления**

Помидоры вымойте и пропустите через мясорубку. Болгарский перец вымойте, удалите семенные коробочки и разрежьте каждый вдоль на 4–6 частей. Помидорную массу перелейте в большую кастрюлю и добавьте сахар, корицу, тмин, черный перец, соль и масло. Поставьте кастрюлю на огонь и после закипания массы положите в нее болгарский перец. Снова доведите до кипения и кипятите 30 мин. Снимите кастрюлю с огня и влейте уксус. Разложите лечо в стерилизованные банки и закатайте, дайте остыть до комнатной температуры, уберите для дальнейшего хранения.



### **Овощное ассорти «Ностальгия»**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг молодых кабачков цуккини, 1 огурец, по 2 болгарских перца, головки репчатого лука, кисло-сладких



*зеленых яблока, 5 помидоров, 4 моркови, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. 9%-го столового уксуса, 0,5 л томатного сока, растительное масло, по щепотке корицы, тмина, молотый черный перец, соль. ●*

### **Способ приготовления**

Овощи вымойте, измельчите. Яблоки измельчите в последнюю очередь. Обжарьте все по отдельности в небольшом количестве растительного масла. Морковь и яблоки обжарьте вместе. Посолите, поперчите, добавьте тмин, корицу. Все обжаренные овощи соедините, введите 0,5 л томатного сока и потушите несколько минут. В самом конце тушения добавьте 3 ст.л. уксуса и 3 зубчика чеснока (измельченных с помощью чеснокодавилки). Закрутите в стерилизованные банки, укутайте, дайте остыть до комнатной температуры, уберите для дальнейшего хранения.



## **НАПИТКИ**



### **Настойка на гвоздике**

#### **Ингредиенты**

- *Бутоны гвоздики и 95 %-й спирт в соотношении 2 : 100. ●*

#### **Способ приготовления**

Бутоны гвоздики засыпьте в спирт, перемешайте и настаивайте 14 дней. Процедите и разлейте по бутылкам.

**Анисовка****Ингредиенты**

- 5 л водки, 100 г анисового порошка. ●

**Способ приготовления**

Анисовый порошок смешайте с водкой и настаивайте в течение 30 дней, перегоните смесь и разлейте по бутылкам.

**Настойка на корице****Ингредиенты**

- Корица и 95 %-й спирт в соотношении 1 : 100. ●

**Способ приготовления**

Корицу засыпьте в спирт, перемешайте и настаивайте 14 дней. Процедите и разлейте по бутылкам.

**Тминная вода для добавления в водку****Ингредиенты**

- 0,6 кг семян тмина, 1,5 л воды. ●

**Способ приготовления**

Семена тмина залейте водой и кипятите в течение 1 ч. Остудите, процедите, разлейте в формочки для льда и заморозьте. Добавляйте ледяные кубики в водку непосредственно перед употреблением.



## Сборный грог

### Ингредиенты

- 2 ч. л. анисового семени, по 1 ч. л. укропного семени, крупно истолченного кардамона и лимонной цедры, по 1 стакану воды, белого вина, водки и апельсинового сиропа, по 0,5 стакана коньяка и рома, 2 стакана портвейна, красный острый перец. ●

### Способ приготовления

Анисовое и укропное семя, кардамон, красный острый перец, апельсиновую и лимонную цедру залейте водой и белым вином, кипятите в течение 2 мин, а затем настаивайте 15 мин. После процедите отвар и добавьте в него коньяк, водку, ром, портвейн и апельсиновый сироп. Все тщательно перемешайте, поставьте на огонь и доведите почти до кипения.



## Дамский грог

### Ингредиенты

- По 1 стакану малинового сиропа и коньяка, 0,5 стакана портвейна, 100 мл малинового ликера, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 бутон гвоздики, корица и сушеная мята. ●

### Способ приготовления

Бутон гвоздики, ванильный сахар и по щепотке корицы и сушеной мяты залейте малиновым соком и портвейном.



Доведите смесь до кипения, а затем настаивайте 15 мин. Процедите и добавьте малиновый ликер и коньяк, смесь подогрейте.



### **Южный грог**

#### **Ингредиенты**

- 1 стакан ананасового сока, 750 мл рома, 2 стакана воды, 15 г ванильного сахара, 5 г семян аниса, 1 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 1 ст. л. сушеной измельченной мяты. ●

#### **Способ приготовления**

В воду всыпьте ванильный сахар, семена аниса, сушеную мяту, цедру лимона, сахар, размешайте и кипятите в течение 5 мин. Затем процедите, добавьте ром, ананасовый сок, размешайте и разлейте по чашкам.



### **Ароматный грог**

#### **Ингредиенты**

- По 1 ст. л. сушеных измельченных мяты, зверобоя и чабреца, по 2 стакана воды и красного вина, 1 стакан рома, 0,5 стакана клюквенного сиропа. ●

#### **Способ приготовления**

Мяту, зверобой и чабрец заварите горячей водой, настаивайте 15 мин, процедите. Добавьте к настою ром, красное вино и клюквенный сироп. Все перемешайте, подогрейте.



### **Английский грог**

#### **Ингредиенты**

- 20 мл мятного сиропа, 0,75 л рома, 1 бутон гвоздики, 1 ст. л. сахара, черный молотый перец, молотая корица, 2 стакана воды. ●

#### **Способ приготовления**

Все ингредиенты смешайте и вскипятите на слабом огне, процедите.



### **Чай с кардамоном**

#### **Ингредиенты**

- 7 коробочек кардамона, 1 л воды, 4 ч. л. зеленого чая, кожура апельсина и сахар по вкусу. ●

#### **Способ приготовления**

Вскипятите воду с семенами кардамона и потомите ее на слабом огне 10 мин. Добавьте в нее зеленый чай, кожуру апельсина, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 3 мин. Перед употреблением можно добавить сахара.



### **Компот из сухофруктов с кардамоном**

#### **Ингредиенты**

- 6 коробочек кардамона, кожура апельсина, 1 стакан сухофруктов, 1 пакетик зеленого чая. ●

**Способ приготовления**

Кожуру апельсина положите в большую миску вместе с зеленым чаем и кардамоном, залейте горячей водой, через 10 мин. выньте пакетик с чаем. Добавьте сухофрукты, вылейте содержимое в большую кастрюлю и доведите до кипения на медленном огне.

**Душистый сбитень****Ингредиенты**

- 1 кг меда, 40 г измельченного сушеного хмеля, по 1 ч. л. корицы и измельченных семян кардамона, 1 ст. л. сушеной измельченной мяты, 0,5 стакана дрожжей, 3 л воды. ●

**Способ приготовления**

Мед растворите в горячей воде, добавьте хмель, корицу, кардамон, мяту и кипятите около 2 ч. Отвар остудите, добавьте дрожжи, закупорьте и поставьте в прохладное место на 2 недели. Готовый сбитень процедите и разлейте по бутылкам.

**Былинный сбитень****Ингредиенты**

- 3 г сушеного измельченного хмеля, 1 ч. л. сушеной измельченной мяты, 0,5 ч. л. сушеных измельченных бутонов гвоздики, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. корицы, 2 ст. л. меда, 1 л воды. ●



### **Способ приготовления**

В кипящую воду добавьте мед, сахар и пряности и кипятите 10 мин, периодически снимая пену. Затем дайте отвару настояться около 30 мин. и процедите.



## **Кофе с пряностями**

### **Ингредиенты**

- 1 л готового крепкого кофе, 0,5 стакана коньяка, 20 кусочков сахара-рафинада, 5 бутонов гвоздики, 0,5 ч. л. корицы, кожура лимона и апельсина. ●

### **Способ приготовления**

На дно мелкой эмалированной кастрюли положите кожуру лимона и апельсина, нарезанную кусочками, бутоны гвоздики, корицу и сахар-рафинад. Сахар облейте коньяком и подожгите. В горящую смесь влейте горячий кофе и через 3 мин. разлейте через сито по чашкам.



## **Ласси со специями**

### **Ингредиенты**

- 0,5 стакана йогурта, 2 ст. л. сахара, по 0,5 ч. л. свежего натертого корня имбиря и молотого кардамона, 2 стакана воды. ●

### **Способ приготовления**

Поместите все ингредиенты в блендер и смешивайте в течение 1 мин.



### Глинтвейн со специями

#### Ингредиенты

- 1 стакан воды, 1 л красного вина, 1 мандарин, 1 яблоко, 0,5 граната, мед и специи (кардамон, корица, гвоздика, имбирь) ●

#### Способ приготовления

В горячую воду насыпьте специи, прокипятите 5 мин., влейте красное вино, добавьте мед и кусочки фруктов (ломтики мандарина, яблока и зерна граната). Томите глинтвейн 15 мин. при постоянной температуре 60 °С.



### Неменский кофе с имбирем

#### Ингредиенты

- 3 ст. л. молотого кофе, 1 небольшой кусок имбиря, 1,5 стакана воды, 1 ч. л. сахара. ●

#### Способ приготовления

Поместите в джезву все ингредиенты и сварите кофе по-арабски.



### Горящий кофе с корицей

#### Ингредиенты

- По 4 ст. л. молотого кофе и сахара, 1 л воды, 80 мл 96 %-го спирта, корица. ●

**Способ приготовления**

Кофе, корицу и сахар всыпьте в горячую воду и сварите, дайте немного настояться. Полученный продукт разделите на порции. Спирт вылейте в половник и подожгите. Пока горит пламя, алкоголь разлейте в чашки с кофе и тут же подайте напиток к столу.

**Лимонный морс****Ингредиенты**

- 1 ст. л. измельченных бутонов гвоздики, 0,5 стакана сахара, сок 1 лимона, по 2 стакана яблочного сока и стакана воды. ●

**Способ приготовления**

Гвоздику залейте водой, добавьте сахар и кипятите на слабом огне 5 мин, процедите и охладите. Добавьте в отвар лимонный и яблочный соки.

**Кофе с топленным молоком****Ингредиенты**

- По 1 ч. л. молотого кофе и сахара, 0,5 стакана топленного молока, 0,25 стакана воды, анисовый порошок. ●

**Способ приготовления**

Сварите обычный кофе на воде. Процедите его, добавьте сахар, щепотку анисового порошка и топленое молоко. Смесь нагрейте до кипения.



### Морс с вишневым вареньем

#### Ингредиенты

- 1 стакан вишневого варенья, сок 1 лимона, 1 л воды, 1 ч. л. корицы. ●

#### Способ приготовления

В горячую воду положите корицу и варенье, дайте настояться 15 мин. Добавьте воду и лимонный сок.



### Холодный чай со специями

#### Ингредиенты

- 1 палочка корицы, 4 бутона гвоздики, 1 ч. л. сушеной измельченной мяты, 0,5 л воды, сок 3 лимонов, сахар, лед. ●

#### Способ приготовления

Чай, специи и мяту залейте кипятком. Через 5 мин. процедите и добавьте сахар. Остывшую смесь смешайте с лимонным соком. Подавайте со льдом.



### Кофе с вишневым соком

#### Ингредиенты

- 1 стакан готового свежесваренного кофе, 4 ст. л. шоколадного сиропа, по 2 ст. л. вишневого сока и взбитых сливок, 1 ст. л. тертого шоколада, корица. ●

**Способ приготовления**

Смешайте горячий кофе, щепотку корицы, шоколадный сироп и вишневый сок, разлейте в 2 подогретые чашки, сверху украсьте тертым шоколадом.

**Кофе «Жанна» с молоком****Ингредиенты**

- 4 ч. л. молотого кофе, по 1 стакану молока и сгущенного молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 100 мл коньяка, 1 ч. л. сливок. ●

**Способ приготовления**

Кофе залейте кипящим молоком и выдержите под крышкой 5 мин. на слабом огне. После охлаждения процедите и взбейте со сливками, яичным желтком, сгущенным молоком и сахаром. Готовый напиток охладите в холодильнике. Подавайте в стаканах, добавив немного коньяка.

**Имбирный лимонад****Ингредиенты**

- 3 лимона, 3 ст. л. измельченного имбиря, 4 ст. л. меда, 3 л воды. ●

**Способ приготовления**

Выжмите сок из лимонов, процедите его. В небольшом ковшике смешайте 2 стакана воды с лимонным соком, имбирем и медом. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь



до минимума и варите около 20 мин. Процедите горячую смесь и уберите в холодильник примерно на 30 мин. Разбавьте охлажденную смесь холодной водой, по вкусу добавьте больше или меньше воды и меда.

## ДЕСЕРТЫ

### Бананы со сметаной

#### *Ингредиенты*

- 5 бананов, 0,5 стакана сметаны, 1 стакан меда, 1 лимон, 0,5 ч. л. корицы, 2 веточки эстрагона, 0,25 стакана орехов кешью. ●

#### *Способ приготовления*

Из лимона выжмите сок, эстрагон нашинкуйте, орехи измельчите, смешайте все это с медом и корицей. Бананы выложите на противень, застеленный фольгой, полейте их полученной смесью. Выпекайте в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 5–7 мин. При подаче к столу полейте сметаной.

### Шоколадные пудинги

#### *Ингредиенты*

- 150 г горького шоколада, 5 яиц, 150 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 0,25 ч. л. мо-



*лотого мускатного ореха, 1 ч. л. молотых обжаренных зерен кофе, 1 бутон гвоздики, 0,5 ч. л. молотого кардамона. ●*

### **Способ приготовления**

Гвоздику измельчите, соедините с мускатным орехом, кардамоном и молотыми зернами кофе. Шоколад натрите на крупной терке, смешайте с 2 ст. л. сливочного масла, слегка подогревая над плитой, чтобы смесь стала жидкой.

Из яиц извлеките белки и взбейте в крепкую пену. Желтки также взбейте, но уже с сахаром.

Смешайте полученные составляющие в следующей последовательности: шоколад с желтками, затем мука и пряности и, наконец, белки. Масса должна получиться однородной.

Формочки для запекания смажьте остатками сливочного масла. Разлейте полученную массу по формочкам. Выпекайте пудинги в пароварке в течение 25–30 мин.



## **Яблочное мороженое**

### **Ингредиенты**

- 1,5 л молока, 3 яйца, 0,25 стакана сахара, по 1 стакану яблочного сока, жирных сливок, 0,5 ч. л. молотой корицы. ●

### **Способ приготовления**

Сливки смешайте с корицей, нагрейте, не доводя до кипения. Из яиц извлеките желтки, смешайте с сахаром, взбейте. Смешайте горячее молоко с яблочным соком и остальными смесями, взбейте. Заморозьте.



### Бананово-персиковый десерт

#### Ингредиенты

- По 1 персику, банану, веточке мяты, 0,5 ч. л. анисового порошка, 8 яиц, 3 ст. л. панировочных сухарей, сахар. ●

#### Способ приготовления

Из персика извлеките косточку, банан очистите. Фрукты разотрите в пюре, нашинкуйте туда же мяту и добавьте анисовый порошок. Из яиц извлеките белки, взбейте. Смешайте фруктовую и яичную массы, разложите по формочкам, сверху посыпьте панировочными сухарями, запекайте в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 10–15 мин.



### Апельсиновое мороженое

#### Ингредиенты

- По 1 стакану молока, сливок, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1 апельсин, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,5 ч. л. молотого имбиря. ●

#### Способ приготовления

Апельсин очистите от кожуры, извлеките семена, мякоть нашинкуйте, смешайте с сахаром. Из яиц извлеките желтки, смешайте с молоком, ванильной эссенцией и молотым имбирем, нагрейте, не доводя до кипения, соедините с апельсиновой массой. Заморозьте.



## Экзотический шербет

### Ингредиенты

- По 0,5 стакана пахты, ананасового сока, 1 банан, 1 киви, 0,25 стакана воды, 0,5 ч. л. анисового порошка, сахар. ●

### Способ приготовления

Фрукты очистите, нашинкуйте. Воду подсластите, доведите до кипения, добавьте пахту, сок, анисовый порошок и фрукты. Заморозьте.



## Яблочное желе

### Ингредиенты

- 1 кг яблок, 4 ст. л. сахара, 20 г желатина, 0,5 стакана сливок, 0,5 ч. л. анисового порошка, 0,5 стакана воды. ●

### Способ приготовления

Желатин замочите в холодной воде и оставьте на полчаса, периодически помешивая. Яблоки очистите от кожуры, извлеките из них сердцевину, мякоть протрите через сито, выложите в глубокую кастрюлю, добавьте сахар и анисовый порошок, измельчите блендером. Полученное фруктовое пюре слегка разогрейте, влейте замоченный желатин и продолжайте разогревать еще 2 мин., не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Полученную массу разлейте по формочкам, охладите, а затем поставьте в холодильник

на 2 ч. Сливки взбейте венчиком. Формочки с готовым желе опустите на секунду в горячую воду, украсьте его взбитыми сливками.



### **Душистый шербет**

#### **Ингредиенты**

- 3 ст. л. измельченной свежей мяты, 0,5 ч. л. корицы, 1 лимон, 1 яйцо, 0,5 стакана портвейна, 1 ст. л. сахара. ●

#### **Способ приготовления**

Из яйца извлеките белок, из лимона выжмите сок. Смешайте в миксере сок и белок с остальными ингредиентами. Заморозьте.



### **Морковное мороженое**

#### **Ингредиенты**

- По 1 стакану молока, сливок, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1 корнеплод моркови, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,5 ч. л. молотого имбиря. ●

#### **Способ приготовления**

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, смешайте с сахаром. Из яиц извлеките желтки, смешайте с молоком, ванильной эссенцией и молотым имбирем, нагрейте, не доводя до кипения, соедините с морковной массой. Заморозьте.



### **Грушево-смородиновый шербет**

#### **Ингредиенты**

- По 0,5 стакана пахты, вишневого сока, 1 груша, 0,5 стакана черной смородины, 0,25 стакана воды, 0,5 ч. л. анисового порошка, сахар. ●

#### **Способ приготовления**

Из груши извлеките сердцевину, у смородины удалите хвостики, нашинкуйте ее. Воду подсластите, доведите до кипения, добавьте пахту, вишневый сок, анисовый порошок и фрукты-ягоды. Заморозьте.



### **Абрикосовое мороженое**

#### **Ингредиенты**

- По 1 стакану молока, взбитых сливок, по 0,5 стакана сахара, абрикосов, 0,4 ч. л. корицы. ●

#### **Способ приготовления**

Из абрикосов извлеките косточки, мякоть нашинкуйте, добавьте молоко, сливки, сахар и корицу. Заморозьте.



### **Ореховое мороженое**

#### **Ингредиенты**

- По 1 стакану молока, взбитых сливок, по 0,5 стакана сахара, орехов кешию, 0,4 ч. л. корицы. ●

**Способ приготовления**

Орехи измельчите в кофемолке, добавьте молоко, сливки, сахар и корицу. Заморозьте.

**Яблочно-смородиновый шербет****Ингредиенты**

- По 0,5 стакана пахты, яблочного сока, красной смородины, 1 яблоко, 0,25 стакана воды, 0,5 ч. л. анисового порошка, сахар. ●

**Способ приготовления**

Из яблока извлеките сердцевину, у смородины удалите хвостики, нашинкуйте. Воду подсластите, доведите до кипения, добавьте пахту, сок, анисовый порошок и фрукты-ягоды. Заморозьте.

**Рисово-крыжовниковый десерт****Ингредиенты**

- По 0,5 стакана молока, сливок, 4 ст. л. риса, 2 ст. л. сахара, 0,5 кг крыжовника, 0,5 ч. л. анисового порошка, 12 г желатина. ●

**Способ приготовления**

Молоко нагрейте, добавьте рис, вскипятите и томите 30 мин. Добавьте сахар, анисовый порошок и 3 ст. л. сливок. Дайте каше остыть. Нашинкуйте крыжовник. Желатин размочите, распустите и перемешайте с кашей. Поставьте на хо-

лод. Взбейте оставшиеся сливки и смешайте с кашей и ягодами. Разложите по формочкам и охладите. Разложите десерт по глубоким тарелкам: окуните формочки в горячую воду и опрокиньте.



### Сливово-творожное мороженое

#### Ингредиенты

- 200 г творога, 0,25 стакана молока, 1 стакан взбитых сливок, по 0,5 стакана сахара, сливы, 0,4 ч. л. корицы. ●

#### Способ приготовления

Из слив извлеките косточки, их мякоть и творог протрите через сито, добавьте молоко, сливки, сахар и корицу. Заморозьте.



### Виноградное мороженое

#### Ингредиенты

- 1 стакан молока, 1 стакан сливок, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1 гроздь кишмиша, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,5 ч. л. молотого имбиря. ●

#### Способ приготовления

Ягоды отделите от грозди, нашинкуйте, смешайте с сахаром. Из яиц извлеките желтки, смешайте с молоком, ванильной эссенцией и молотым имбирем, нагрейте, не доводя до кипения, соедините с виноградной массой. Заморозьте.





### **Дынное мороженое**

#### **Ингредиенты**

- По 1 стакану молока, сливок, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 100 г мякоти дыни, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,5 ч. л. молотого имбиря. ●

#### **Способ приготовления**

Мякоть дыни нашинкуйте, смешайте с сахаром. Из яиц извлеките желтки, смешайте с молоком, ванильной эссенцией и молотым имбирем, нагрейте, не доводя до кипения, соедините с дынной массой. Заморозьте.



### **Арбузное желе**

#### **Ингредиенты**

- 1 кг арбузной мякоти, 4 ст. л. сахара, 20 г желатина, по 0,5 стакана сливок, воды, 0,5 ч. л. анисового порошка. ●

#### **Способ приготовления**

Желатин замочите в холодной воде и оставьте на полчаса, периодически помешивая. Арбузную мякоть протрите через сито, выложите в глубокую кастрюлю, добавьте сахар и анисовый порошок, измельчите блендером. Полученное пюре слегка разогрейте, влейте замоченный желатин и продолжайте разогревать еще 2 мин., не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Полученную массу разлейте по формочкам, остудите, а затем поставьте в холодильник



на 2 ч. Сливки взбейте венчиком. Формочки с готовым желе опустите на секунду в горячую воду, украсьте его взбитыми сливками.



### Финики в вине

#### *Ингредиенты*

- 0,5 кг фиников, 0,5 л сухого красного вина, 1 палочка корицы, по 1 ст. л. сахара, имбирного сиропа. ●

#### *Способ приготовления*

Разрежьте финики в длину, удалите косточки. Положите финики в миску. Залейте вино в кастрюльку, добавьте корицу, сахар, имбирный сироп, разогрейте. Залейте финики полученной жидкостью и остудите.



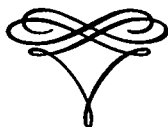
### Творожно-ананасовый мусс

#### *Ингредиенты*

- 200 г творога, 1 стакан сливок, 150 г меда, 0,5 ч. л. корицы, 4 г желатина, 100 г консервированного ананаса, 1 стакан воды. ●

#### *Способ приготовления*

Перемешайте в миске творог, мед и корицу. Ананас нашинкуйте. Желатин замочите в холодной воде, помешивая, распустите на слабом огне, перемешайте с творожно-медовой и ананасовой массаами. Взбейте сливки. Когда творожный крем начнет застывать, перемешайте его со сливками.



## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ.....</b>	<b>11</b>
Лечебные свойства специй и пряностей .....	13
Выбор специй .....	17
Хранение .....	19
<b>ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ В КУХНЯХ МИРА.....</b>	<b>23</b>
Аир .....	25
Анис обыкновенный .....	26
Анис звездчатый .....	27
Асафетида .....	28
Бадьян .....	28
Базилик .....	29
Барбарис .....	31
Ваниль .....	32
Гвоздика голландская (садовая) .....	33



Горчица .....	35
Имбирь .....	36
Кервель обыкновенный .....	37
Кориандр (кинза).....	38
Корица китайская .....	39
Куркума .....	41
Кардамон .....	42
Лавровый лист .....	43
Лимонник китайский.....	45
Майоран .....	45
Мускатный орех .....	46
Мелисса .....	48
Мята перечная .....	48
Можжевельник обыкновенный .....	49
Нард .....	49
Перец черный .....	50
Перец белый .....	51
Перец серый (кубеба) .....	51
Перец красный .....	52
Перец ямайский .....	53
Пажитник .....	54
Розмарин .....	54
Тимьян (чабрец) .....	55
Тмин обыкновенный .....	55
Укроп душистый .....	56
Фенхель .....	56
Чеснок .....	57
Шафран .....	58
Шалфей .....	59
Цедра .....	60
Эстрагон.....	61



<b>РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ .....</b>	<b>63</b>
Супы (овощные, рыбные, мясные, с морепродуктами) .....	65
Мясные блюда .....	80
Рыбные блюда .....	94
Блюда из морепродуктов .....	109
Блюда из овощей .....	124
Пряные фрукты и ягоды .....	139
Салаты (овощные, рыбные, мясные, с морепродуктами) .....	156
Пряная выпечка (пирожки, пироги, торты и пр.) .....	171
Консервация (соленая и сладкая) .....	186
Напитки .....	200
Десерты .....	211

**Анна Сергеевна Гаврилова**

# **Специи и пряности. Для здоровья и красоты**

**Дизайн обложки *Сергей Щавелев***

**Ведущий редактор *Е. Лапенкова*  
Корректоры *Г. Рогова, Р. Минаев, Н. Махалина*  
Верстка *ОЛМА Медиа Групп***

**Подписано в печать 20.07.12.  
Формат 70 × 108<sup>1/16</sup>. Печать офсетная.  
Бумага газетная. Гарнитура «Minion Cyrillic».  
Усл.-печ. л. 9,8. Изд. № 11-10406.  
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 6147**

**ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5  
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,  
26-й км автодороги «Балтия», бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3  
[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru)**

**Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14**

# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

## для здоровья и красоты

Специи и пряности придают блюдам оригинальный, неповторимый вкус, превращая их в произведения кулинарного искусства.

В книге даны прекрасные рецепты от первых блюд до десертов с добавлением специй и пряностей, которые вы легко воплотите в жизнь.

Мы подобрали для вас самые интересные и неповторимые по своим вкусовым качествам рецепты с различными приправами, пряностями и специями.

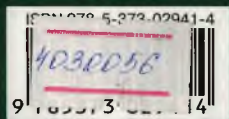
Лечебные свойства

Выбор и хранение

Классификация специй и пряностей

Рецепты блюд

ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ, СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ  
НОВЫМИ БЛЮДАМИ!



 **ОЛМА**  
МЕДИА ГРУПП

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